RUHSAL ŞİFACI OLMAK

Amy WALLACE - Bill HENKIN

RM

RUHSAL ŞİFACI OLMAK

Amy WALLACE - Bill HENKIN

RUHSAL ŞİFACI OLMAK

Çeviren
Cengiz CEVRE

Ruh ve Madde Yayınları

Kitabın Orijinal adı
THE PSYCHIC HEALING BOOK (1981)

Bu Kitabın Her Türlü Hakkı
İnsanlığı Birleştiren Bilgiyi Yayma Vakfı (BİLYAY)'nın
bir kuruluşu olan
Ruh ve Madde Yayıncılık ve Sağlık Hizmetleri A.Ş.'ne aittir.
Ruh ve Madde Yayıncılık ve Sağlık Hizmetleri A.Ş.'nden
Yazılı İzin Alınmadan Hiçbir Alıntı Yapılamaz ©
İstanbul, 1995

● **Kapak Düzeni / Baskısı**
Meta Basım Yayım Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti.
(0 212) 249 10 01 - 252 61 25

● **Yayın**
Ruh ve Madde Yayıncılık ve Sağlık Hizmetleri A.Ş.
Hasnun Galip Sok. Pembe Çıkmazı No: 4, D: 6
80060 Beyoğlu / İSTANBUL
Tel: (0 212) 243 18 14 Fax: (0 212) 252 07 18

● **Basım**
Optimal Matbaacılık San. Ltd. Şti.
Cemal Nadir Sok. No:18
Cağaloğlu / İSTANBUL
Tel: (0 212) 522 32 35

İÇİNDEKİLER

SUNUŞ **9**

TEŞEKKÜRLER **11**

YAZARLARIN NOTU **13**

Özel Onuncu Yıldönümü Değerlendirmesi 13

Amy'nin Değerlendirmesi 13

Bill'in Değerlendirmesi 15

GİRİŞ **19**

Amy'nin Öyküsü 21

Bill'in Öyküsü 25

HEPİMİZ HASSAS SÜJEYİZ **29**

"Hassas Süje" Olmak Nedir? 29

Ruhsal Şifacı Olmak Nedir? 31

Animizm ve Spiritizm 31

Bir Olmak 33

Astral Beden 35

Auralar ve Renkler 35

Şakralar 39

Şifacı / Hasta İlişkisi 45

Karma ve Ahlâk 46

Ruhsal Şifa Nedir? 47

BAZI BASİT ŞİFALAR NASIL YAPILIR? **53**

Enerji 53

Topraklama 54

Hayal Gözüyle Görme (Visualization) 55
Basit Şifa Yapma 56
Hayal Gözüyle Görme ile Şifa 61
Uzaktan Şifa Verme 62
Ruhsal Rehberlerle Şifa 65
Ruhsal Ameliyat 69
KENDİ KENDİNE ŞİFA **72**
Uyandırma 72
Ağrı ve Hastalık 74
Kendi Kendine Basit Şifa Yapma 77
Enerjiyi Akıtma 78
Şakraları Açma ve Kapama 80
Odanın Köşesinde Olma 83
Renk Meditasyonu ve Renklerle Şifa 84
Bedeni Gerçek Hâle Getirme 86
Kablolar 89
Kablolar Nasıl Çekip Alınır? 92
Nötr Olma ve Karşı Koymama 94
Psişik Darbeler 98
RUHSAL OKUMA **100**
Hassas Süje Olarak Hayatınız 100
Çabalamak ve Çabalamamak 103
Resimler ve Çılgın Resimler 106
Resimlerinizin Kaynağını Tespit Etme 107
Gülleri Okuma 108
Aura Nasıl Okunur? 111
Gözleriniz Açıkken Aura Okuma 112
Şakra Nasıl Okunur? 114

Aurada ve Bedende Ağrıyı Tespit Etme 115
Okuma ve Kendi Kendini Koruma 116
İletişim 118
Resimlerle Uyum 121
Dikkat Etme 124
İlerlemek 127
BAZI İLERİ ŞİFA ve OKUMA TEKNİKLERİ 130
Şakraları Temizleme 130
Şakraları Sıraya Dizme 132
Bedeninize Sahip Olma 133
İyi Olma 135
Hastalıktan Kurtulma 136
İçsel Sesiniz 138
İleri Uzaktan Şifa ve Kendi Kendine Şifa 138
İNSANLAR NEDEN HASTALANIRLAR? 140
Hasta Olmaktan Ne Elde Edersiniz? 140
Hastalanmak "Kötü" Değildir 143
İstediğinizi Alırsınız 147
Hastalanmaya Karşı Hassas Süjelerin Direnci 149
Hastalığı Üstüne Alarak Şifa Verme 152
Aşırı Psişik Bozuklukları Olan
İnsanlarla Çalışma 152
Almak İstemediğiniz Şifayı İsteme 154
Uyuşturucular 154
Ölüm ve Ölme 156
Karmik Bağlantılar 161
İMAN, İNANÇ SİSTEMLERİ ve RÜYALAR 163
İman, İnanç, Sezgi ve Teslimiyet 163
İnanç Sistemleri 165

İmanla Şifa 169
İnanç Alıştırması: 1 172
İnanç Alıştırması: 2 173
Başarı ve Başarısızlık 174
Yaratma ve Yok Etme 177
Nadir Bulunma 178
Rüyalar, Rüyalarla Şifa ve Astral Sınıflar 181
DAHA İLERİ ŞİFA ve OKUMA TEKNİKLERİ 189
Geçmiş Yaşamları Okuma 189
Kehanetler, Önceden Bilme ve Gelecek Hayatlar 193
Geleceğinizi Okuma 196
Gelecekteki Güllerinizi Okuma 197
Ruhsal Rehberlerle Konuşma 197
Rehberlerinizden Rehberlik İsteme 200
Beden Dışı Şifa 201
Varlığınızı Bedeninizle Tanıma 203
KOZMİK ŞUURLULUK ve KARMİK YARDIM 204
İşte! Şimdi Hassas Süjesiniz 204

SUNUŞ

Sizlere sunmakla sevinç duyduğumuz bu öğretici-eğitici "ruhsal şifacılık" kitabını samimî ve gereken ilgiyle inceleyen birçok insanın deneylere girişebileceğini kuvvetle tahmin ediyoruz. Sadece spiritüel bir kültür edinmekle yetinmek istemeyenler için birçok iyi ve olumlu imkânları taşıyan bu eserde bazı ön hazırlık bilgileri gerekebilir. Bunları Ruh ve Madde Yayınları arasında bulabilirsiniz.

Kitap, ruhsal şifacılığın bütün ince yönlerini gayet yalın bir dille anlatmaktadır. Unutmamak gerekir ki şifacılık istidadı olanlar için daha elverişlidir.

Deneysel spiritüalizmin en ilgi çekici ve ispatlayıcı bir bölümünü oluşturan şifacılık hakkında sağlam ve yalın bilgi ve tavsiyeleri içeren bu kitabı bize çeviren, İzmir Ruhsal Araştırmalar Derneği Üyesi Cengiz CEVRE'ye çok teşekkür ederiz.

Ergün ARIKDAL

BİLYAY VAKFI
Ruh ve Madde Yayınları

TEŞEKKÜRLER

Bu kitabı iki kişi yazdık. Fakat bana pek çok kişi yazdı gibi geliyor. Yıllardır pek çok kişiden kişisel; meslekî açıdan destek ve yardım gördüm. Bazıları öğretmenim ve rehberim olduklarını hiç bilmediler. Zaten çoğu bunu bilseydi bile önemsemezdi. Bu insanlardan birkaç tanesi benim gelişimimle açıkça ilgilendi. Onlara hayat yolu maceramdaki destek, yardım ve paylaşımları için teşekkür etmek istiyorum. Yardımları için Lewis Bostwick, Ken Burke, Bob Byars, Evelyn Chaitkin, Dennis Conkin, Ann Crawford, Niki Henkin, Carl Levett, Mark Malkas, Pam Neal, Grace Shapiro, Rachel Jack Thompson, Amy Wallace ve özellikle Werner Erhard ve Diane Nelson'a sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunarım.

Bill Henkin

Bu kitabı yazmadaki yardımları ve hayatımı güzelleştirdikleri için Dennis, Lewis, Mark Rothe, Helen Palmer, John Bean, Mark Malkas, Amelie, Tamara, Bill, David ve Flora'ya ve ayrıca Anne ve Babam'a özel teşekkürlerimi sunarım.

Amy Wallace

Mucizeler doğaldır. Olmadıkları zaman, bir şeyler yanlış gitmiştir.

"Mucizeler hakkında bir kurs"

YAZARLARIN NOTU

Özel Onuncu Yıldönümü Değerlendirmesi

1978'de Batı dünyasının çoğu yerinde ruhsal fenomenler hâlâ tuhaflık olarak niteleniyordu. O tarihlerde Ruhsal Şifa Kitabı'nı yazma amaçlarımızdan birisi de; "ruhsallığın" büyü ile bir tutulmasına karşı, bu olguyu açıklamaktı. Psişik yeteneklerin çok iyi gelişmiş sezgi melekesiyle birleştiğini, ayrıca psişik ve şifa yeteneklerinin insanın doğuştan getirdiği bir hak olduğunu belirterek okurlarımızın bu yetenekleri tanımasını ve bunlardan yararlanmasını istedik.

On yıl içinde belirli bir noktaya geldik ve bugün "hassas süje" diye nitelenen kişilere daha hoşgörüyle bakılmaktadır. Bu süre içinde Ruhsal Şifa Kitabı hem ABD'de, hem de dış ülkelerde satın alınıp okunmaya devam etti. Bu zengin alana değerli bir giriş olan bu kitap, yayımlanmasının onuncu yıldönümünde biz yazarlarından da övgü almıştır. Kitabın on yıl içinde aldığı yolu kendimizin aldığı yolla kıyaslayabiliriz.

Amy'nin Değerlendirmesi

Ruhsal Şifa Kitabı'nın bu alanda standart oluşturmasından çok gururlu ve sevinçliyim. Sürekli aldığımız mektuplara bakarak kitabın dünya insanlarına büyük haz verdiğini

söyleyebilirim.

On yıl sonra, kitabın içinde değiştirmeyi düşündüğüm çok şey olması doğaldır. En önemli noktalara temas edip psişik çalışmanın beni on yıl içinde yönelttiği yerlerden söz etmek istiyorum.

Eseri yeniden okuyunca bazı yerleri bana çok yargılayıcı göründü. Kitabın pek çok yerinde "mutluluğun hayatın amacı olmadığını" belirten ifadeler var. Yaşayınca bunun ne demek olduğunu anlıyorum. İnsanın enerji ve sağlığını çekip alan aşırı mutluluklardan değil, doğru zamanda kişi için doğru şeyleri yapmakla ortaya çıkan mutluluk, doyum ve sevinçten söz ediyorum.

On yıl içerisinde psişik çalışmalara bakış tarzım değişti. Birkaç yıl önce Enegram denilen eski sufî kozmolojik sistemiyle derinden ilgilenmeye başladım. Bu öğretiyi ayrıntılı olarak tanıtmak uzun zaman alır. Fakat bazı noktaları bana önemli görünmüştür.

Bildiğim kadarıyla psişik çalışmalar yaptığımızda bedenimizin enerji seviyesini yükseltiyoruz. Bu bizim maskeli kişiliklerimiz için büyük bir şoktur. Çünki bu, statükodaki değişikliği tehdit eder. Artan enerjiye bizim cevabımız onu ya serbest bırakmak ya da emmek için çeşitli alışkanlık biçimlerini oluşturmaktır. Çıldırmamak için uyku, aşırı çalışma, ilâç kullanma veya seks gibi isteklerde aşırıya kaçabiliriz. Bunu, psişik gelişimin başlangıç aşamaları takip eder.

Kişinin derinlemesine gelişimindeki anahtar, bedendeki enerjiye tahammül edip tutabilmesidir. Bunu yapabilmek için öğretmenlerden, terapistlerden, kitap ve arkadaşlardan yardımlar almaktayız.

Yıllardır psişik okuma ve şifa yaptıktan sonra önleyici tekniklere rağmen etkilendiğimi hissediyorum. Psişik çalışmaya uzun süre ara verip kitap yazdım. Yakın zamanda sağlığımı, kendimi ve psişik yeteneklerimi düzelten bir disipline

daldım. Günlük meditasyona önem verip hayat gücü enerjisi "chi"yi geliştiren Çin dövüş sanatı "chi kong"u incelemeye başladım. Chi kong öğretmenimden öğrendiğim en önemli ders, eğer beden iyice topraklanmazsa 6. ve 7. şakralar denilen daha yüksek merkezleri açmanın müthiş enerji kaybına neden olduğudur. Daha yüksek merkezlerin enerjisinden bedendeki daha düşük merkezlerin enerjisini tespit ederek yararlanabiliriz. Bu öğretide henüz çok yeni olmama rağmen topraklamanın önemini anlamış bulunmaktayım.

Ayrıca bu kitaptan yararlanmak isteyenlere psişik çalışmaya eşlik eden dövüş sanatları, yoga, aerobik, dans, bowling, frizbi veya vücut geliştirme gibi alıştırmalar yapmalarını öğütlerim.

Bill'in Değerlendirmesi

Ruhsal şifa ile ilk ilgilenmem psikoloji konularından ve zihnin çalışma şeklini anlama isteğimden kaynaklanmaktaydı. Fakat psişik meditasyon ve ruhsal şifayı inceleme merakımı hem tatmin etti hem de harekete geçirdi. Ruhsal Şifa Kitabı'nı yazdıktan birkaç yıl sonra okula döndüm ve psikoloji diploması aldım. Bunu yazarken San Francisco'da psikoterapi stajı yapıyorum, bireylere ve çiftlere büyüme çağı ve krizleri konusunda danışmanlıkta bulunuyorum. İnsanlar kişisel yaratıcılıklarını araştırıp geliştirirken, kendilerini işlerinde ve ikinci kez toplum ilişkilerinde ifade etme yetenekleri konusunda onlara yardımcı oluyorum.

Akılsal ve duygusal rahatsızlıkları olanlara yardımcı olmayı amaçlayan bir psikiyatrik tedavi kuruluşunda beş yıl süreyle danışman olarak çalıştım. O programda gençliğimden beri beni meşgul etmiş olan insan şuurluluğu hakkındaki sorulardan birini araştırma fırsatını sıkça buldum. Psişik

yetenekler, yaratıcı yetenekler ve akıl hastalığı denilen durumlar arasında, eğer varsa, hangi ilişki mevcuttur?

Binlerce hastayla olan ilişkilerim, bireysel kişiliklerimizin, insan olduğumuz derin şuurdışı yerlerimizden ve daha derinleri hayvan olduğumuz, canlı olduğumuz ve mevcut olduğumuz yerlerden kaynaklandığına beni inandırdı. Yaratıcılık sürecinde düşüncelerimizi, duygularımızı ve idraklerimizi ifade etmek, bizi hareket ettiren ve bizim içimizde hareket eden bilgiye şekil vermek, akıl ve sevgi içinde gelişmek için bu derin yerlerin gücünü kullanırız. Ruhsal süreçlerde insanlar bu güçlerin insafında görünmektedirler; bazen de onların kendilerini mahvettiğini hissederler.

Psişik yeteneklerimizi kullandığımızda, yaratıcılık ve ruhsal haleti yükselten zihin veya can'ın aynı kutsal topraklarına gireriz. Psişik çalışmayı bütünlük içinde yaptığımızda ruhun sanatçıları oluruz. Artık bizi dolduran ve tamamlayan, bizimle tezahür eden, bizi genişleten, bizi enerjilenmiş, canlı, kuvvetli, açık ve farkında olan hislerimizle terk eden, kendimizden daha fazla bizi kuşatan enerji kanallarıyızdır.

Böylesi bir çalışmayı sorumsuzca yaparsak kendimizi kaybederiz. Bu güçlü enerjiler bizi yakıp kavurur ve boş, gevşek, zayıf, yorgun ve bitkin bırakır. Sonra transta dağılırız ve boşlukta kalırız. Çalışmamız başarılı olunca egomanyak oluruz, başarısız olduğunda canımız sıkılır veya kızarız. Kısaca, işi yapan gücün kanalı değil, kendisiymiş gibi davranırız.

Danışma ve psikoterapide, ruhsal şifa uygulamalarından değişik şekilde yararlanırım. Nedenine gelince, bana ıstırap içinde gelen psikolojik şikâyeti bulunan hasta, zaten kendi hayat tecrübesi hakkındaki sorumluluğunu bilmemektedir. En iyi tedavi kendisini serbest bırakmaya yardımcı olmak, yoksa onun yerine bunu bizim yapmamız için aceleye hiç gerek yoktur.

Hastalarımda ruhsal teknikleri kullandığım zamanlar

da vardır. Meselâ birisinin aurasını okur, şakralarını ve renklerini incelerim; bu her zaman hastamın zihinsel sıcaklığını ölçmek için sezgimi kullandığım hissini verir. Ya da danışma süresince, hastamı kontrollü meditasyona yöneltir, göz önünde canlandırmayı veya bu kitapta ileride açıklanan diğer tekniklerin nasıl kullanılacağını öğretirim.

Psişik çalışmanın bana en çok yardımcı olduğu yer, içsel gücümü ve topraklamamı geliştirerek, kendi sınırlarımın nerede bitip başkasının sınırının nerede başladığını artık açıklıkla idrak etmeme izin vermesidir. Psişik yetenekler beni kendi içimde daha fazla geliştirmekte ve başkalarına daha fazla hizmet etmemi mümkün hâle getirmektedir.

Bu kitapta, ilk yazıldığı şeklinde tek bir değişiklik yapacak olsaydım, fizik bedendeki topraklama ve tecrübenin önemi üzerinde daha fazla, ruhsal rehberler ve beden dışı deneyimler üzerinde ise daha az dururdum. Psişik çalışmanın ruhsal yönünü azaltmayı ifade etmek istemiyorum. Fakat Batı ülkelerinin çoğunda insanlar beden realiteleriyle temaslarını, sonuç olarak da fizik dünyada yaşamanın psişik önemini kaybettiler.

1986'da yayınlanan zihin-beden-ruh bütünlüğü hakkındaki bir kitapta (Bodywise, Wingbow Press, 1911) birlikte yazdığım arkadaşım ve ben şöyle diyorduk:

"Eğer bedenlerimiz olmasaydı; insan olarak mantal, duygusal ve ruhsal yaşamlarımız olmazdı. Beden olmadan büyük bilim adamlarının entelektüel anlayışları olmaz, büyük sevgililer derin aşkları yaşamaz, ruhsal üstatlar ise daha yüksek şuurluluk tecrübeleri yapmazlardı. Bütün bu örneklerde kişinin dikkat odağı beden dışına hareket etmiştir. Beden olmadan, beden dışı deneyim olmaz."

Son on yılda, kişinin yapacağı en büyük psişik çalışmanın kendi derisinde başlayıp bittiğini anlar oldum. Sadece o insanın kendisi gelişebilir ve başka bir şeyi de etkileyebilir.

Ruhsal Şifa Kitabı'nın ilk baskılarında okuyucuların yorumlarını ve sorularını bize yazmalarını istedik. Yıllar boyunca pek çoğu yanıtladı. Sadece yorum ve sorularla değil, okumalar, şifalar, sınıflar ve başka öğretmenlere yönelme istekleriyle de geldiler.

Kendi alanınızda ruhsal okuma veya şifa öğretmenleri, sınıfları ve uygulayıcıları arıyorsanız, en uygun kaynaklar, metafizik kitap satıcıları, sağlıklı gıda dükkânları, yeraltı (izinsiz veya yasa dışı baskılarla yayın yapan) veya alternatif kültür gazeteleri ile kolej ve üniversitelerin himayesindeki okuma ve konferans serileridir.

Bu, kendi okuma ve şifanızı yapmanıza yönelik ilk adımların öğretilmesini amaçlayan bir kitaptır. Değişik zamanlarda rehberlik arama ihtiyacınızı bildiğimiz için, herkesin rehberi olmayı hedeflemedik. Böylesi isteklere cevap verebilmeyi çok isterdik. Ne yazık ki, ne zamanımız ne enerjimiz ne de böylesine cazip olmamıza müsaade edecek organizasyonumuz var.

Mutluluk sizi izlesin,
Sevgilerle
Amy ve Bill

GİRİŞ

Bu kitap mucizelerle ilgilenen bir kitap değildir. Siz, yaşamınız ve çevrenizdeki insanların yaşamlarıyla ilgili bir kitaptır bu. Hepinizle ilgili, genelde farkına varmadığınız gücünüzle ilgili yazılmış bir kitaptır. Konusu, kendinizle ve başkalarıyla iletişim kurmak ve doğru insan olmaktır. Kendinizi "iyi" hissedene kadar iyi olma kitabıdır da.

Sayısız psişik kitap bulunur. Bunların çoğu iki kategori den birine girer: "Spiritüel" psişik kitaplar, psişik dünyayı tecrübe etmek isteyenlere bir dizi dinî inanç edinmelerini tavsiye ederken, parapsikolog ve öteki bilim adamları tarafından hassas süjeler hakkında yazılan kitaplar da insanlardaki güçleri incelemektedirler.

Bu kitap ise farklı türdedir. Hassas süje "nasıl olunur" kitabıdır. Tek kitaptır, çünki onun ardındaki kavram da tektir. Herkes hassas süjedir ve herkes kristal küreler, tarot kartları ve kara kediler olmadan da kendi yaşamında doğal psişik yeteneklerini geliştirebilir.

Anlayışımıza göre psişik yetenekler, sadece birkaç kişinin sahip olduğu sihirli, tesadüfî "armağanlar" değildir. Tersine, herkeste bu yetenekler vardır ve isterlerse onları geliştirebilirler.

Ruhsal şifa, yazılı tarih kadar eski bir fenomendir (olgudur). Konu asırlarca, tıp bilginleri ve hümanist filozoflar için popüler bir konu olmuştur. Halkın şifayı sevmediği zor zamanlar da geçirilmiştir.

İnsanların kendi doğal psişik yeteneklerini tanıyıp tecrübe ettikleri bir zamanda yaşıyoruz. Problem, kültürümüzün, hâlâ herkesin psişik yeteneklerinin (hassas süje olmak ve kendilerine şifa vermek) gizli, ezoterik olduğunu ileri sürmesi ve insanların kendilerini bu işe vakfederek yıllar süren çalışma sonunda ustalaşacaklarını kabul etmesidir.

Bu kitabın bir amacı da, bu düşüncenin hiç de gerekli olmadığını göstermektir. Herkes bu doğal yeteneklere sahipken, pek çok insanın onlardan korktuklarına ya da yeterli bilgi, duyarlık ve onları kullanmak için öğrenecekleri yeterli şeyleri olmadığına inandıklarından, bu güçlerle çalışma özgürlüğünü kendilerine vermediklerine dikkat ettik. Buna karşı bizim diyeceğimiz şey, bu düşüncelerin sadece "saçma" olduğudur.

Psişik yetenekler ve şifa yetenekleri, sizin doğuştan gelen doğal hakkınızdır. Himalaya mağaralarından gelen gizli şifrelerle ya da yıllar süren çalışmalarla onları harekete geçirip yaşamınızda kullanmanız gerekmez. Gerçekten farkında olmasanız da onları şu anda bile büyük ihtimalle kullanmaktasınızdır.

Bu kitap, pratik tekniklerin ve psişik dünyanın farklı çehresinin gözden geçirildiği bileşimidir. Bütün bu teknikleri, kendiniz ya da arkadaşlarınızla beraber deneyebilirsiniz. En iyisi her alıştırmaya başlamadan önce onu okumanızdır. Veya siz uygulama yaparken bir arkadaşınız size adım adım okuyabilir. Ya da siz çalışmanızı yaparken kitap yanınızda açık durur ve her bir aşamada ona bakarsınız.

Psişik olaylar, sıkça düşünüldüğü gibi "hayalet" işi değildir. Fakat bir oyun da değildir. Psişik yeteneklerinizi kullanmanızın, günlük yaşantınızı derinlemesine geliştireceğine ve anlamca zenginleştireceğine, ayrıca sizin için yeni macera yolları açacağına güveniyoruz.

Kitap boyunca altını çizmek istediğimiz noktaları gös-

termek için kendi hayatlarımızdaki olaylardan da söz edeceğiz. Bu olaylardan bazıları Amy'nin, bazıları da Bill'in hayatında geçti. Bazısı her ikimizin hayatında, farklı zamanlarda meydana geldi ya da her ikimize de aynı zamanda oldu. Kitapta bizi tanımaya devam edeceğiniz için, psişik yaşamlarımızın nasıl olduğunu ve kendi psişik yeteneklerimizi nasıl keşfedip çalışmaya başladığımızı birkaç sayfa içinde de olsa size aktarmak istiyoruz.

Amy'nin Öyküsü

İnsanlar bana sürekli olarak soruyorlar: "Bu işe nasıl girdin? Hassas süje olduğunun ne zaman farkına vardın? Bu yeteneğe sahip olduğuna seni inandıran güçlü bir psişik tecrübe geçirdin mi?"

Bu sorulara verilecek cevaplar oldukça dünyasaldır. Psişik çalışmalara, ruhsal okumayı yaşadıktan sonra daldım. Ondan önce, özel bir güce sahip olduğumu bana hissettirecek büyük psişik deney geçirmedim. Tersine, psişik özelliğim olduğu duygusu bende giderek büyüdü ve bu işin içinde birkaç yıl bulunduktan sonra gerçekten de heyecan verici şeyler olmaya başladı.

On beş yaşındayken, eğlence kabilinden bitkisel ilâçlar, akupunktur, perhiz gibi alışılmadık şifa biçimleriyle ilgileniyordum. Dostlarım soğuk algınlıkları ve mide ağrıları olduğunda bana geliyorlardı. Benim ilâçlarım ise harikalar yaratıyordu. Bunun üzerine şifacılık alanına girmeye karar verdim, fakat ruhsal şifaya karşı hiç ilgi duymuyordum.

On sekiz yaşındayken, Berkeley, California'ya taşındık. Bir tanıdığımın "hassas süje" olduğunu iddia ettiği bir arkadaşı vardı. İçimden gelen bir istekle ondan benim için okuma yapmasını istedim. Tam olarak ne umduğumu bilmiyorum,

fakat içten içe benim de bir hassas süje olduğumu söylemesini ümit ediyordum. Hiç de öyle yapmadı. Tersine kendisi, ailem ve arkadaşlarımla ilişkilerim üzerine yoğunlaştı ve bazı ilişkilerimin neden başarısız olduğuna ve bunu nasıl halledebileceğime işaret etti.

Bütün bu olanlar öylesine merakımı uyandırdı ki bu hassas süjenin böylesi şeyleri nerede öğrendiğini bulmaya karar verdim. Kendisi bana, Lewis Bostwick yönetimindeki Berkeley Psişik Enstitüsü'nü tavsiye etti. O zamanlar orada derslere tam gün gelen yirmi kadar öğrenci vardı. Lewis uzun seyahatler yapıyordu. Pek çok dinî ve mistik gelenekleri incelediği için onlardan kendi felsefe ve öğreti yöntemini de derlemişti. Okulun reklâmı kulaktan kulağa yapılıyordu ve insanlar okuma ve şifa için her yerden geliyordu. Enstitüde tam gün çalışma; Lewis'in konferans ve meditasyonlarını, tecrübeli psişik okumacıların yöntemlerini izlemekten oluşmaktaydı. Sonunda yeni başlayan öğ kendi okumalarını yapmaya başlıyor ve bu şekilde devam ediyorlardı. Okulda, ruhsal rehberlerle temel şifa kursları da veriliyordu.

Enstitüde hızlı bir biçimde ilerledim. Kısa zaman içinde auraları görmeye ve şifa vermeye başladım. İlk dikkat çekici şifam bir eğlencedeki baş ağrısını gidermek oldu. Ondan sonra, insanları iyileştirmek için daha ağır hastalıklarda da onlara yardımcı oldum. Çalışmalarımdan bazı örnekler sunuyorum:

1. Martha adlı 22 yaşındaki bir kadın rahim kanalından yaralanmıştı. Doktorlar bir daha asla çocuğu olmayacağını söylemişler. Birkaç şifa seansından sonra doktora gidince, doktor yaralı dokunun kaybolduğunu doğrulamış. Şimdi bir çocuğu var.

2. Sam adlı 40 yaşlarında bir bey, benimle karşılaşmadan önce kısmî felç geçirmişti. Bana geldiğinde hâlâ ağrılı adale spazmları vardı ve müthiş bunalımdaydı. Akupunktur ben-

zeri tedavilerle ağrısını azaltmayı denemişti. Birkaç şifa seansından sonra, adale kasılmaları azaldı ve depresyonu da ortadan kalktı.

3. 33 yaşındaki Marie'nin haftalar süren anormal âdet kanamaları oluyordu. Tek şifayla kanama durdu.

4. 20 yaşlarındaki Alice'in şiddetli bağırsak iltihabı vardı. Birkaç şifadan sonra, ağrılı sancılar azaldı ve ayağa kalktı.

5. Erken doğmuş üç haftalık Patricia'nın kalp kapakçığı açıktı. Neredeyse ölürken uzaktan şifa yaptık. Birkaç saat içinde kalp kapakçığı kapandı. Şimdi sağlıklı bir çocuk.

6. 40 yaşlarındaki Anna'nın boynunda ve sağ dizinde eklem iltihabı vardı. Bu rahatsızlıklar, bir tek şifadan sonra tamamen geçti. Bir yıl sonra sağ kalçasında iltihap oldu. Tek şifayla o da tamamen tedavi edildi.

Ayrıca, hemofili (kan hastalığı), multipl sklerozis, kanser, eklem iltihabı ve omurga rahatsızlıklarının bazı hâllerinde kısmî iyileştirmelere yardımcı oldum.

Bir yıl sonra, enstitüyü terk etme zamanımın geldiğine karar verdim ve kendi yolumu seçtim. Gruplara ve bireylere, psişik yeteneklerini geliştirmek için sınıflarda ders vermeye başladım.

Söylemek gereksiz ama bu iki yıl, kendi kişisel yaşamımı da epeyce etkilemişti. Pek çok arkadaşım yaptıklarımın büyü olduğunu düşünüyordu. Daha da kötüsü psişik çalışmalar için büyük dürtü duyduğum bir devreye de girmiştim. Bunun dünyadaki en büyük olay olduğunu düşünüyordum. Bunlar yaşama coşkumu artırmıştı. Ayrıca bana çok da zevk veriyordu. Yeni insanlarla tanışıyor ve yaşamda bağımsızla şıyordum. Tanıdığım herkesin benim yaptıklarımı yapmasını istiyor, yetenekli insanlarla tanışmak için fırsat kolluyordum. Sanırım benim psişik bir züppe olduğumu düşünüyorsunuzdur.

Birkaç yıl boyunca geçirdiğim nahoş deneylerden sonra

bu psişik şovenizmi üzerimden attım. Bütün arkadaşlarımın benim yaptığımı yapmalarını istemediğimi anladım. Etrafınızda sürekli olarak profesyonel hassas süjeler bulunması oldukça can sıkıcıdır. Dahası önemli bir keşif yapmıştım: Sürekli "hassas süje" olmayı gerçekten istemiyordum.

Kitapta da göstereceğimiz gibi, başkası istemezse onun zihnini okuyamaz ya da aurasını göremezsiniz. Artık fazla zihin okumuyorum ve uzun süredir auraya bakmıyorum. O duygu harikaydı. Fakat sonunda heyecan duruldu. Uzun bir okuma gününün sonunda, artık kendime zaman ayırıyorum. Sonraki okuma veya şifaya kadar hassas süje olarak düşünmek, konuşmak veya hareket etmek istemiyorum. Çok sayıda insan, hassas süjelerin molalarına doktorlarınkinden daha fazla saygı gösteriyor. İnsanların doktor, avukat gibi profesyonelleri nasıl rahatsız ettiğini hepimiz biliriz. Auralarını okumam ve geleceklerini görmem için partilerde, telefonda, her yerde umutla beni bekliyorlar. Genelde onlara sadece randevulu danışmanlık yapabileceğimi söylüyorum.

Bu uygunsuzluklara rağmen, hassas süje olmaktan elde ettiğim faydalar anlatılamaz. Birisinden özellikle söz etmek istiyorum. Eğer hayatım boyunca güçlü bir tek psişik yeteneğim olsaydı, o da diğer insanların duygularının hiç farkında olmamak olurdu. Kendim ifade etmesem de her zaman insanların duygularını hissediyorum. Şimdi kendime göre bir hassa (özellik) geliştirdim. O safhada kendi duygularım gidiyor, başkasınınkiler başlıyor. Başkasının duygularını istekle gözlüyorum ve onu rahatsız etmiyorum. Her şifa verişimde kendime bunu azıcık hatırlatıyorum ve bu anımsatmaların bana anlatılmayacak kadar yararı oluyor. Hassas süje olduğum için, hayatım sırça köşkte geçmiyor. Benim de herkes gibi sorunlarım ve güçlüklerim var. İnsanların canını sıkan şey benim de canımı sıkıyor. Fakat bunlar aşırı sıkıntı yaratmıyor. Çünki olayın kurbanı olmadığıma ve hayatımın çok he-

yecan verici, sonsuz güzellikteki yaratışlar olduğuna dair gi derek yükselen bir his taşıyorum.

Bill'in Öyküsü

Çocukluğumdan beri adına duyular dışı algılama (DDA) denilen ve nasıl olduğunu açıklayamadan herhangi bir şeyi bilme yeteneği ile ilgili psişik anlayışa bir yakınlık duyardım. Büyüdükçe bu yakınlık arttı. Kolej yıllarımda telefon çaldığında, telefonun benim için olduğunu, kimin telefon ettiğini, -bazen telefon çalmadan- bilirdim. Bu durum başka şeylerde de oldu. Örneğin müzik çalan bir odaya girer ve müziği daha önce hiç duymadığım hâlde bestecisini bilirdim. Bir defasında kolej sınavında hiç okumadığım bir kitap hakkındaki soruyu yanıtlayıp o dersten geçtim. Kitabı okumamıştım fakat bilgi hemen orada benim için duruyordu.

California'ya taşındıktan sonra, bazı arkadaşlarımın psişik etkinliklere aktif olarak katıldığını fark ettim. Anfizemi olan bir kadın şifacılık kongresine katıldıktan sonra teskin olmuş. Başkaları ise auraları okuyabiliyorlardı. Bundan çok etkilendim, hatta sarsıldım, çünki ben meditasyon bile yapamıyordum. Zihnim sürekli geziniyor, o anda veya geçmişte beni en çok kızdıran şeylere takılıyor ya da geleceğe uzanıyordu. Birkaç kez gayet sakin bir transa girdiğimde gözlerimi açınca sükûnetim hemen kayboluyordu. Psişik yeteneklerim olduğunu bilmeme rağmen, onları kullanmayı hiç düşünmüyordum. Bu süre, benim için çok sıkıcı bir devreydi.

1974 Yazını Katonah, New York'ta kişiler arası psikoloji konusundaki bir kitabı incelemek ve yayımlamakla geçirdim. O şirkette 14 hafta kaldım. Şirket çalışanları meditatif teknikler kullanarak kendi hapisanelerinden kurtulmak için sakince çalışıyorlardı. Bu insanlar benim bilmediğim bir şeyi

biliyorlardı. İşte ben de bunu öğrenmek istiyordum. Onların yardımıyla meditasyona başladım. Hareketlerime ve zihnime takılan konuşmalara dikkat ediyor ve çeşitli psişik deneyler geçirmiş olan insanlarla ilgili kitaplar okuyordum. Bir perşembe günü California'ya döndüm. Cuma günü Berkeley Psişik Enstitüsü'nde öğrenime başladım. Birkaç ay sonra psişik gelişimime katkısı olan bir Budist psikologla birlikte çalışmaya başladım. Bu süre zarfında rüya dergilerini takip ediyor ve kayıp orman yolunda işaretler demek olan klâsik mistik metinleri ve çağdaş güncel kendi kendine yardım kitaplarını okuyordum.

Öteki yazın sonunda duyular dışı algılama alıştırmaları yaptım. Bu çalışma, incelediğim her şeyin yerli yerine oturmasını sağladı. DDA çalışmalarında karşılaştığım insanlar, psişik yetenekleri olağan dışı bulmuyorlardı. Onları dikkate alıp oradan devam etmeyi uygun gördüm. Hassas süjeysem her şey normaldi; fakat ya benim hayatım ne olacaktı? İşte onların tam desteğini burada buldum.

Çalışmalarıma devam ettikçe, bu kitapta sözünü edeceğimiz "enerjiler"in bende daha da çok mevcut olduğunu ve onları elde etmek için hiçbir şey yapmamam gerektiğini anladım. Onlar oradaydı, beni bekliyordu, aynen kolej sınavındaki cevaplarda olduğu gibi. Birkaç aylık kurstan sonra, hayatımın daha öncekinden çok daha hoş olduğunu fark ettim. Kötü zamanlar hoş hâle gelmişti, iyi zamanlar ise anlatılmaz bir vecd hâliyle dolmuştu.

Bir akşam evde oturmuş şiir yazıyorken hayatımda her şeyin istediğim gibi olduğunu kavradım. Ne yapmak istediysem onu yapıyordum, neye sahip olmak istediysem ona sahiptim ve kim olmak istediysem o kişi oluyordum. Hayatımdaki bütünsel bir doyumun deneyimini -hayatımda hiçbir şey bana düzgün gitmiyor gibi görünüyorduysa da- yaşamaktaydım.

Hayatta ilk defa özgür hissetmemin dışında bu tecrübelerin ne ifade ettiğine dair hiçbir fikrim yoktu. "Özgür" sözcüğünü nihilizmdeki hiçlik anlamında veya serbest takılma ya da dünyadan uzaklaşma anlamında kullanmıyorum. Tersine, bu sözcükle kim olduğum veya başkalarının beni görmek istediği gibi olmak yerine kendimi özgür bırakmayı kastediyorum. Özgür olmakla bağlantısız, amaçsız veya sorunsuz olduğumu söylemek istemiyorum. Hayır, bunların hiç biri değil. Sorunlar hâlâ önümde duruyor, hâlâ maddî, spiritüel vb. şeylere bağlıyım. Ayrıca bu dünyada yapmak istediğim şey için de kendimi insanlara vakfetmiş bulunuyorum. Fakat çılgınca ihtiyaçlardan kendimi bir şekilde uzaklaştırdım. Bir şey yapmak ya da bir şeye sahip olmak geçmişte beni umutsuzluk hissine ya da anî öfkelere götürürdü. Şimdiyse gerçekten istediğim gibi özgür olmaya başlamıştım.

Bu yeni kazandığım durumda iyi ve kötü anlar, rölâtif olarak, iyi ve kötü kavramının ötesindeki bir çerçeve içinde meydana geliyordu. Bir yönden hayatımda hiçbir şey değişmemişti, diğer yönden ise nasıl hissettiğimin veya ne düşündüğümün hiçbir önemi yoktu. Her şey nasılsa öyle oluyordu. Dünyada ve dünya dışında kendilerini var eden enerjileri tekrar orada buldum. Enerjileri kullanmak için bütün yapmam gerekenin, ne istediğimi açık olarak bilmek ve gerçekleşmesi için onun yolundan çekilmem olduğunu da anladım. Bazen başarılı oluyorum, bazen olamıyorum. Bazen kendi kendime sürpriz hazırlıyor ve bu enerjilerin gerçek olduğunu unutup gülünç bir isteğin gerçekleşmesini istiyorum. Bazen de istediğimi dilemiyorum. Bazen istediğim şey, dilediğim şey olmuyor.

Hem insanların kendilerini iyi hissetmesi hoşuma gittiğinden, hem de bu işin benim kendimi iyi hissetmeme neden olmasından dolayı şifacı olarak çalışmaktan hoşlanıyorum. Başkasına şifa verirken bu süreçte ben de temizlenip iyileşi-

yorum. Fakat ruhsal şifaya temel ilgim, bunun cehalet ormanından bireysel idrakin gün ışığına giden bir yol olmasından kaynaklanıyor. Ruhsal şifayı ben bir yol olarak görüyorum. Fakat o kurtuluş yolu değildir. Zaman zaman kendim için keşfettiğim biçimde başkalarına da kendi yollarında yardımcı olabileceğimi anlıyorum.

Bu kitabı yazmak, bir şekilde benim için ruhsal şifa süreci oldu. Onu okumak sizin için de belki ruhsal şifa süreci olur. Kendi çalışma ve düşüncelerimi, deneyimlerimi ve gözlemlerimi inceledikten sonra yaşamınızda bunlardan bazılarını kullanmanız için size sunmak, benim için bir bakıma, hayat alıştırması yerine geçti. Bu yolda epeyce ilerledim ve yeteneklerim daha belirgin ve faal hâle geldi. Benzer şey belki sizin için de olacaktır.

HEPİMİZ HASSAS SÜJEYİZ

"Hassas Süje" Olmak Nedir?

Diyelim ki telefon çalıyor ve aylardır haber almadığınız veya düşünmediğiniz bir kişi için "Bu Margie teyzedir." diyorsunuz. Ve gerçekten de o arıyor.

Futbol maçı izlemek için TV'yi açıyorsunuz. Her nasılsa, bir anda, hiç düşünmeden hangi takımın maçı kazanacağını biliyorsunuz. Ve o takım kazanıyor.

Bir partiye gidiyor ve daha önce hiç karşılaşmadığınız birisiyle tanışıyorsunuz. Fakat onu bir yerden tanıdığınıza eminsiniz.

Yaşadığımız bu tür tecrübelere ya tesadüf veya yarı-bilimsel nedensellik ya da şans adını vererek onları hep dışladık. Onlarsa hayat yolumuza çıkmaya devam ediyorlar ve mucizelerin doğal olarak oluştuğu ve de ölümlüler olarak muhtemelen bilemeyeceğimiz fakat tanrılar olarak bildiğimiz, görünmez sınırlardan gizemli alanlara adım attığımız duygusuyla bizi baş başa bırakıyorlar.

Bunlar hassas süjelerin alanlarıdır ve günümüz geleneğine zıt olarak, onlar, solgun yüzlü, kaşkollu ve kadife ceketli züppelere veya eski İngiliz donanmasının bunak kaptanlarına ya da loş ışıklı evlerde 18 kediyle yaşayan rüküş, evde kalmış kızlara mahsus değildir. Bu alanlar, korktuğumuz veya çocukluğumuzdan beri mevcut olmadıklarını duyduğumuz

ya da onları hem anlayıp hem de günlük yaşantımıza nasıl bağımlı olduğunu anlamadığımızdan ötürü inkâr ettiğimiz kendi realite alanlarımızdır. Günlük gezintilerde olduğu gibi kendimizi gözlemlesek, onlarla ne kadar sık birlikte olduğumuzu ve bildiğimiz, bilmediğimiz şeylerle hayatlarımızın ne kadar çok yönetildiğini görürüz.

Büyük Yunan filozofu Eflâtun, bütün öğrendiklerimizin yalnızca can'ın hatırlaması olduğunu belirtmiştir. Bu kitapta "can", "ruh", "varlık" ve "beden" hakkında çok şeyler konuşulacaktır. Bunlar fiziksel, maddesel olandan başka, çok iyi bildiğimiz, her birimizin başka bir plânda varlığını sürdürdüğü yanımızı anlatan terimlerdir.

"Can" hakkındaki tahayyülümüzün ne olduğunu veya böylesi şeylerin mevcudiyetini düşünüp düşünmediğinizi tam olarak bilmiyoruz. Bu kelimeyle, bildiğimiz şeyleri bil diği görünen bir yanımızı hiç bilemeyeceğinizi ifade ediyoruz. Bununla, öteki varlıkları hakikî sevgiyle sevdiğimizi hissettiren ve vermenin almadan daha kutsal olduğunu bize ara sıra da olsa anlatan ve böylece başkalarına hizmet sevincini yaşatan bir yanımızı kastediyoruz.

Her birimizin o yanının, bedenlerimiz, aklımız, duygularımız ve entelektimiz dünya hayatına veda edince, yaşamayı gene de sürdürdüğünü anlatmak istiyoruz.

Başkalarının hatıraları dışında bedenimizi herhangi bir şeyin yaşatıp yaşatmadığını bilmiyoruz. "Can" ya da "ruh" hakkında da, sanki böyle bir yeteneği varmış gibi konuşuyoruz. Çünki bir yandan onun açıklanmaz şeyleri açıklayabildiğini görmekte, öte yandan da ruhsal alanlara daha fazla girdiğimizde İsa ve Buda'dan Uri Geller ve Edgar Cayce'ye kadar büyük mistik ve peygamberlerin sözünü ettiği kendi tecrübelerimizin uyarlamalarıyla daha fazla karşılaşmaktayız.

Ruhsal Şifacı Olmak Nedir?

Ruhsal yeteneklerle şifa yetenekleri birbirine öylesine yakındır ki, onları kesin olarak ayırmak mümkün değildir. Şifacılar, fiziksel ağrı ve acıları azaltmak için psişik yeteneklerini yöneltmeyi öğrenmiş insanlardır. Telefona cevap vermeden önce telefonda kimin olduğunu bazen bildiğimiz gibi, aslında kendimize ve başkalarına şifa vermeyi de biliyoruz. Bu yeteneklerimiz sanki yokmuş ya da onlardan korkuyormuşuz gibi, bu konuda fazla dikkatlice de davranmıyoruz.

En az anladığımız şeylerden en çok korkuyor olduğumuz olgusu, psikolojik bir hakikattır. Bu kitabın bir amacı da, bu yanlış anlaşılmış alanları herkesin anlayacağı hâle getirmektir. Umidimiz ve beklentimiz, onlarla daha sıkı ilişkiye girdikçe ve kendi yaşamınızda onları anladıkça, onların size daha az gizemli gelmesi ve böylece şu anda sizde mevcut olan bu yeteneklere daha fazla ulaşmanızdır. Büyük bir gizem olan kendi yaşamınızı daha yakından inceleyin ve söylediklerimizin doğruluğunu kendiniz görün. Eğer kendi tecrübelerinizle söylediklerimizin sizin için doğru olmadığını görürseniz, en gerçekçi ifadeyle bunun doğru olmadığını size söyleyebiliriz.

Animizm ve Spiritizm

"Ruhsal" sözcüğü Yunanca psikos'dan, yani "can" ya da "ruhsal"dan gelir. Yunanca psihe, "can" ya da "ruh" demektir. Bu, doğal veya bilinen fiziksel olayların ötesinde anlamını taşır. Fizik dünyanın ötesindeki kuvvetlere daha duyarlı olan kişiyi de ifade eder. Öyleyse ruhsal şifacı, fiziksel rahatsızlık-

ları tedavi etmede böylesi güçleri kullanan kişidir.

Ruhsal şifa tarihinde egemen olmuş iki teori vardır. Bunlar animist ve spiritist teorilerdir. Animizme göre insanlarda gelişmemiş ve kullanılmıyor olsa da psişik güçler her bireyin can'ında bulunmaktadır. Spiritizm ise, medyom denilen insanlar aracılığıyla konuşan veya çalışan bedensiz ruhların mevcudiyetini savunur. "Can"ın mevcudiyetini nasıl bir dondurma külâhının mevcudiyeti gibi gösteremezsek "ruhlar"ın mevcudiyetini de aynı şekilde gösteremeyiz. Ruh sallığın soyut diğer yönleri gibi ruhları elimizde tutamayışı mız da, onların mevcut olmadığı anlamını taşımaz.

Bu teorilerden hangisinin size daha çekici geldiğinin hiç önemi yoktur. Psişik yeteneklere sahip olduğunuzu düşünüyorsanız, derin şuurunuzdan onları çekip kendi ihtiyacınız için onları kullanırsınız. Ruhların sizin vasıtanızla çalıştığını düşünüyorsanız, bu varlıkları danışma ve yardım için çağırırsınız. Her iki hâlde de bizim ruhsal alan dediğimiz derin kendinizin o seviyelerinde çalışırsınız.

Kendimize spiritizmden bir adım daha yakın olduğu ve her birimizin kendi tecrübelerimizin nihaî ve esas yaratıcısı olduğumuz yollarını daha kolay gösterdiği için, önyargıyla söyleyelim ki, biz, animist teoriyi tercih ediyoruz. Her iki hâlde de psişik yeteneklere ulaşma şekli temelde aynıdır ve kitapta zaman zaman bu teoriler çakışır gibi gözükecektir. Çalışma aynıdır, keşfetme aynıdır, bilgi kullanma aynıdır. Aslında biz sürekli olarak sizin ruhsal dünyanızdan söz ediyoruz.

Kitaptaki temel görüşlerden birisi de, hayatta, dünyada ya da evrende o anda onu anlasak da anlamasak da her şeyin tam olması gibi hareket etmekte olduğudur. Bu sözlerle bir köşeye çekilip ne olacaksa onun olmasını bekleyelim demiyoruz. Bundan, kendi yaşamlarımızı tam, coşkulu ve ahlâka uygun yaşamayalım anlamını da çıkarmayınız. Nasıl yaşa-

yacağımızı veya hem kendimizi ve yaşamlarımızı, hem de etrafımızdaki insanların yaşamlarını nasıl tecrübe edeceğimizi her an nasıl seçtiğimizi inkâr edemeyiz. En samimî ve derin haz izinde bizi en fazla tatmin eder şekilde hayatımızı gözden geçirip yaşama özgürlüğümüzü kullandığımızı size anlatmak istiyoruz.

İsa, Sezar'ın hakkını Sezar'a, Tanrı'nın hakkını da Tanrı'ya vermemizi öğütlemişti. Hassas süjenin dünyası ikili bir dünyadır. Orada Tanrı ve Sezar'ın her ikisinin de hakkı verilir. Hoşunuza gittiğinden ötürü vergi ödemezsiniz; ödenecek verginiz olduğu için ödersiniz. Derin kendinizi veya Tanrı'yı deneyimlersiniz ya da şifacı olursunuz. Bununla siz daha iyi veya daha mutlu bir insan olmazsınız. Sadece tecrübe ettiğiniz şeyi orada bulursunuz.

Bir Olmak

Hangi dinî ya da felsefî inancınız olursa olsun herhalde "hepimiz bir'iz" veya "her şey bir'dir" fikrini işitmişsinizdir. Bir şuur durumu veya var olma durumu olarak bunun sadece sözden ibaret olmadığını ve gerçek olduğunu ancak tecrübe ederseniz görürsünüz. Belki de bu durumla daha önceden tanışmışsınızdır. Sevgiyi deneyimlerken derin "can"ımızın başkasıyla bütünleştiğini, birleştiğini hissederiz. Benzer şekilde bazen aynı hedefe yönelmiş bir grup içinde çalışırken gruptaki herkese karşı birlik ve bir olma tecrübesini geçiririz. Herkesle ve her şeyle mistik bir deneyimle bir olmak ve sevmek durumu, bir başkasını sevmek veya öteki grup için bunu hissetmekten birazcık farklıdır.

Bir olma hâli, yazılı tarih içinde bulunan bütün aziz ve bilgelerin işaret ettiği durumdur. Kendimiz tecrübe edene kadar, pek çoğumuz buna karşı çıkar, kaçınır veya kendi bi-

reyselliğimizle temasımızı kaybedeceğimizi sanarak bu tecrübeyi geçirmekten korkarız. Hiçbir şey, hakikatten böylesine uzak değildir. Mistik bir olma hâli, tam ve doğru olarak kim olduğumuzu bize tecrübe ettirir. İnsanın kendisiyle tam bir bir'liği tecrübe etmeden başkalarıyla tam bir bir'liği tecrübe etmesinin hiçbir yolu olmadığına göre, başka bir şuur durumuna bakınca, bunun bütünsel olarak tam kendimiz olduğumuz bir hâl olduğunu fark ederiz. Başkasını sevdiğinizin dışında acaba ne kadar sadece kendiniz oldunuz? Grubu sevip onunla bir olduğunuzu hissettiğinizin dışında, bir grup içindeyken ne kadar yalnızca kendiniz oldunuz?

Bu kitapta bu tür tecrübelere sizi yöneltecek basit alıştırmalar bulacaksınız. Alıştırmalar her defasında size bir adım attıracak şekilde düzenlenmiştir. Kendinizi hazır hissetmeden bir alıştırmadan ötekine asla geçmeyin. Daha karışık alıştırmaları yapmak için hazır olmasanız bile alıştırmayı uygularken okuyabilirsiniz. Bu yol şimdi uygun görünmese de, bu kitaptan şimdi bilmediğiniz teknikleri öğrenmenin dışında hiçbir şey öğrenemezsiniz. Şu anda bildiğinizi sandığınız hiçbir şeyi bilmediğinizi ise ileride öğreneceksiniz.

Şifa uygulamasındaki ilk adımlardan birisi, ruhsal merkezinizi bulmak ve ihtiyacınızın ve isteklerinizin odağı yerine, bu merkezden yararlanarak kendinizi ve başkalarını sevmeyi öğrenmektir. Sevginizin böylesi bir yerden gelme derecesine göre, her şeyin birbiriyle bağlantılı ve her şeyin aynı ve daha büyük bir'in bir parçası olduğunu idrak etmeniz mümkündür.

Her şey bir'se belirli şeyler hakkında hüküm vermekten kurtulursunuz. Bu, "iyi ve kötünün ötesinde" olma hâlidir. Hiçbir şey doğru ya da yanlış, iyi ya da kötü, daha iyi ya da daha kötü değildir. Bir'lik hâlinde bir gözlemciyseniz, tam olarak hassas süjesiniz.

Psişik olarak bilgi aldığınızda, çok az bir çabayla şifa uy-

gulaması yapabilirsiniz. Bir arkadaşınıza şifa vermek için, onunla bir'lik hâline girer ve o arkadaşınızın fiziksel durumu hakkında, kendinize soru sorarsınız. Arkadaşınız bu noktada sizin öteki parçanız olduğundan, cevapları şimdiden bildiğinizi anlarsınız. Kendinizden gelen cevapları esas alarak, arkadaşınız üzerinde şifa çalışması yapmaya başlayabilirsiniz.

İlerleyen paragraflarda görüleceği gibi, kendiniz ve başkalarıyla bir olma ile şifa arasında atılacak bir adım daha vardır. Bilgi aldığınız bu adıma, hassas süjeler "okuma" derler. Ruhsal okuma, çeşitli şekiller alabilir fakat o, gene de şifanın hem parçasıdır hem de öncesidir.

Astral Beden

Fiziksel bedeniniz gibi, **canlıların etrafını saran enerji ışınımları olan aura ve auradaki belirli enerji noktaları olan şakralarınızdan oluşmuş psişik bedeniniz** vardır. Bu fizik dışı bedene "astral beden" denir ve fizik bedeni çeşitli zamanlarda terk etme yeteneğindedir. Bu hâle "astral seyahat" denir. "DAHA İLERİ ŞİFA ve OKUMA TEKNİKLERİ" adlı bölümde astral seyahatin şifayla ilgisini inceleyeceğiz.

Auralar ve Renkler

Aura, sadece imajinasyonda bulunmaz. Kirlian fotoğrafçılığı ile bilimsel deney olarak da kanıtlanmıştır. **Hassas süjeler, hastaların sağlık ve mantal, duygusal ve psişik durumlarını tespit etmek için aura okumalarını kullanırlar.** Hassas süjeler, auraları renkli olarak görürler. Fakat bazen dalga ya da öteki enerji biçimleri yerine yalnızca aura görü-

nür. Bazı hassas süjeler aurayı görmezler; eğer görebilseydiler auranın neye benzeyebileceği hissini algılarlardı. Bazıları da görsel terimlerle ifade edilemeyecek olan, insanın etrafını saran enerjiyi hissederler.

Kitapta daha sonra ele alacağımız hayal gözüyle görme tekniklerinin değerli araçlar olmasına rağmen, bilelim ki onlar sadece birer araçtır ve psişik çalışmada her bir araç da zarurîdir. Her araç, kendi durumunuza ve eğiliminize göre kullanıp kullanmamayı tercih edeceğiniz bir yardım kaynağıdır.

Farklı gelenekler yedi çeşit aura tabakası belirtiyorlar. Biz kendi amaçlarımızdan ötürü yalnız tek bir aurayla ilgileneceğiz. Çalışmamızda okuyucular ve şifacılar olarak ihtiyacımız olan bütün bilgiyi bu aurada bulduğumuzu anladık.

Sağlıklı aura baştan ayağa kadar bedenden 30 cm ileri uzanır. Pek çok kişi, etrafında tam bir aura olmadan yürür. Az yürüyen ve az hareket eden bir kişiyseniz, ince, ufak ve dizden aşağı olan bir auranız olur. Bedeninizde yaralı bir yer bulunuyorsa ve orası size oldukça sağlıksız görünüyorsa, auranız o bölgede zayıflar.

Söylediğimiz gibi, aura her zaman renkli görünmez. Pek çok yeni okumacı onu dalgalı, akışkan, beyazımsı bir şerit olarak görür. Bununla birlikte okuma amacına göre, hassas süjeler kendi mantal ekranlarında değişen renk çeşitleriyle aurayı görürler ve hastanın durumunu da auradaki farklılıklarla belirtirler.

Farklı renk ve örneklere göre anlamlar vermek mümkünken renkler, kişiye has bir ışıkla görünür ve aynı anda iki okumacı auradaki aynı renkleri tam olarak göremezler.

Ruhsal okumayı eğlence ya da kâr amacıyla yapmayı arzuluyorsanız hangi renklerin ne anlam ifade ettiğini bilmeniz yararlı olacaktır. Fakat sanki o rengi daha önce hiç görmemişsiniz gibi her rengi her defasında yeni olarak görmeye ça-

lışmanızın ve her göründüğünde o rengin özel olarak size ne ifade ettiğini yeni olarak keşfetmenizin epeyce önemi vardır. Auralar, sürekli akış hâlindedirler. Renkler ve örnekler, her düşünce veya his geçişinde oynaklaşır. Ek olarak, aurada renkler dalgalanırken karışırlar, harman olurlar ve gökkuşağı örneğinde olduğu gibi auradaki bir rengin nerede bitip ötekinin nerede başladığını tam olarak söylemek imkânsızlaşır.

Her okumanızda bu olayı sanki ilk kez yapıyormuşsunuz gibi aurayı yeniden keşfederek bütün okumalarınızı öyle yapmanızı ısrarla belirtiriz. Böylece ne aradığınız hakkında bir fikriniz olursa hem göreviniz daha kolaylaşır hem de öğrenmeniz berraklaşır. Aşağıdaki liste size rehber olarak verilmektedir, fakat kendi tecrübenizle onu biraz değiştirebilirsiniz.

En genel hâlde, renkleri şu şekilde okuyabilirsiniz:

Siyah: Siyah, ölüm ve yıkımın rengidir. Özellikle kişinin baş tarafında siyah bir bulut olarak görünürse depresyon işaretidir. Bununla birlikte, ölüm, yeniden doğuma yönelen bir hâldir. Yıkım da yapım veya yaratmadan önceki hâldir. "En karanlık saat, şafaktan tam öncedir." Bu durumda, siyah oldukça pozitif renk olarak görülebilir. Siyah, aynı zamanda Tanrı'nın, can'ın içine nüfuz edip onu saflaştıran görünmez ışığını da temsil edebilir.

Gri: Gri, korku ve kızgınlık duygularını maskeleyen sıkıntı ve keyifsizliğin rengidir.

Kahverengi: Genelde kahverengi, bir dünya rengidir ve fizikî plânla kuvvetli bağlantıyı gösterir. Ayak ve bacaklarda görünürse, o şahsın çok egzersiz yaptığını belirtir. Rengin donuk ve soluk olması, düşük enerjinin işaretidir.

Yeşil: Aurasında bulunan insanın davranış, inanç ve yaşam biçimi olarak değişim içinde olduğunu gösteren bir gelişme rengidir. Büyük içsel değişimin stresleri içindeyken,

insan kendi yaşamının kötüye gittiğini düşündüğünde, yeşil, pozitif bir renk olarak görünür. Açık elma yeşili, psişik gelişme işaretidir.

Mavi: Yaratıcılık, imajinasyon ve kendini ifadenin rengidir. Sembolleri arasındaki deniz ve gökyüzü gibi mavi renk dişil tabiatı veya eril tabiatın dişil yanını gösterir. Koyu mavi, başkalarının görüşüyle hareket eden veya kendisi yerine başkaları olan bir bastırma işareti olarak görülür.

Sarı: Entelektüel (zihin, idrak) rengi olan sarı, şuurdışından şuura olan değişimi temsil eder. Özellikle saflaşma ve zihnen gelişmeye yönelen değişiklik ve hareketleri ima eder. Sarı, başın etrafında hale şeklinde daha sık olarak görünür.

Oranj (portakal): Oranj, temelde şifa rengidir. Sembolize ettiği güneş gibi eril tabiatı ya da dişil tabiatın eril yanını gösterir. Aurada göründüğünde o kişinin kuvvetli şifa yetenekleri olduğunu veya kendi kendisine fiziksel ve duygusal olarak şifa verebildiğini ifade eder.

Pembe: Sezgi ve dünya hakkında içgüdüsel bilgi rengidir. "Gezegensel sezgi" rengi olarak da adlandırılır.

Kırmızı: Duyguların ve hayata ısınmanın rengidir. Korku, kızgınlık ve sevgi gibi güçlü duyguları, kırmızı renk temsil eder. Koyu kırmızı renk yoğun ve kuvvetli hisleri ifade eder.

Mor: Mor, ruhsallık ve kendini vakfetmenin rengidir. Meditasyon yapan ya da kuvvetli dinî duyguları olanların auralarında genelde bu renk bulunur.

Altın: Saf sezginin, psişik cesaret ve kendini bilmenin rengidir. Saadet hâlindeki mistiklerin ve başka kişilerin altın haleler yayınladıkları görülür. Altın, güneşin temsil ettiği eril renktir. Aynı zamanda saflaşma ve şifa rengidir.

Gümüş: Gümüş, anlam olarak altına benzer ve ayın dişil rengidir. Daha az görünür. Auradaki çok fazla gümüş renk, telekinezi ve levitasyon gibi psişik yetenekleri gösterir. Gü-

müş, astral seyahat rengidir ve fizik bedenle astral bedeni birbirine bağlayan gümüş kordondan söz edilir.

Beyaz: Saf beyaz, en yüksek ruhsal seviye, saflık ve aydınlanmanın rengidir. TM gibi bazı meditasyon tipleri aydınlanma sağlamasa da aurada bu rengi oluşturmaktadır.

Auralar harita gibi okunurlar ve auradaki renkler birbiriyle bağlantılı gözükürler. Kalbin çevresinde koyu kırmızı renk görürseniz birisinin duygusal olarak kızdığından ötürü bu rengin oluştuğunu anlayabilirsiniz. Kırmızının yanındaki oranj, iyileşme hâlindeki bir insanı belirtir. Oranj renk, şifa verici bir renktir. Eğer aynı aurada başın etrafında sarılar, içinde yeşil görürseniz, bu kişinin kendi ıstırabından yeni çıkış yolları üzerinde çalışmalar yaptığı ve eski mantal modellerini değiştirdiğini söyleyebilirsiniz.

Auradaki renkler, katlı kek gibi düzgün tabakalar hâlinde görülebilir. Ya da renkler çilli ve karmakarışık ya da çamur pisliği gibi birbirine karışmış olabilir. Renk modeli ne olursa olsun, akmayan, parlamayan ve kişinin değişen haletlerine göre değişmeyen bir aura görmek çok enderdir. Bu anlatılanlar aura okumanın zor olduğunu size söylese de, zihnin süptil hareketlerinin ve hâlinin çok hızlı değiştiğini bilmeniz, oldukça nazik bir konudur. Auradaki bazı çok belirgin renkler haftalar, aylar hatta yıllar içinde gayet yavaş değişir.

Şekiller de renkler gibi, okumacının anlatışına ve öteki insanın belirli enerjisine tâbidir. Örneğin, bedenden çıkan dalga emanasyonları (ışımaları) kuvvet ve harareti gösterirken, fizikî plânla dostluğun engellendiğini de belirtirler.

Şakralar

Hassas süjeler, astral bedene dağılmış enerji noktaları

olan şakralarla ilgili olarak auradaki renk ve şekilleri de okumaktadırlar. **Hint kozmolojisinde bireysel şakra gelişiminin, kişinin psişik gelişmesini gösterdiği belirtilir.** Sanskritçe'de şakra sözcüğü "tekerlek" anlamına gelir. Hintli yogiler, psişik olarak gelişmemiş kişilerin astral bedenlerinde şakraları küçük, donuk renkli ve madenî para büyüklüğünde yuvarlaklar (diskler) biçiminde görürler. Farkındalığı artan kişinin şakraları açılır ve parlak renkli çiçekler gibi hızlı bir şekilde dönerler.

Şakra okumalarına ilişkin pek çok yaklaşım vardır. Kabalist okumacılar on farklı enerji noktası tespit etmişlerdir. Amerikalı bir bilim adamı şakralarla iç salgı bezleri arasında ilişki kurmuştur. Tibetli okumacılar, alın ve tepe şakrasını tek bir şakra olarak okurlar. Bazı felsefe sistemlerinde şakralar, kişinin hem genel sağlık durumunu hem de bu yaşamda üzerine aldığı vazifelere hazırlığını ortaya koyan göstergeler diye okunurlar.

Şakraları fizikî bedenle berabermiş gibi belirtsek de şakralar orada o şekilde mevcut değildir. Şakralar bedende görünürler; okuma ve şifa için kolaylık olsun diye fizikî beden terimleriyle söylenirler. **Astral bedendeki belirli bir şakraya yönelik enerji, kendisine karşılık düşen fizikî bedende etki gösterir.**

Biz temelde yedi şakra ve dört ikincil şakrayla ilgileneceğiz. Bütün bu on bir enerji merkezi, omurganın arkasında ve onunla paralel olan "enerji kanalı"yla da bağlantılıdır. Farklı psişik yeteneklere cesaret etme ya da onlardan korkma amacına bağlı olarak şakralar istenirse açılır ya da kapanabilir. "KENDİ KENDİNE ŞİFA" adlı bölümde şakraların idare tekniklerini sunacağız.

Şakra hasar görebilir ve okumacıya çatlak gibi görünebilir. Şakra ayrıca, enerji kanalıyla aynı hatta olmayabilir. Bu tür şakra bozuklukları, psikolojik stres veya yaralanmalar-

dan ileri gelir." Pozitif" ya da "negatif" diye nitelediğimiz olaylar, bu stres ve yaralanmaların nedeni olabilir. Bir kişinin normal fonksiyonunu etkileyen bir sıkıntı, şakralara da sıkıntı iletme potansiyelini taşır. Örneğin, ıstırap veren bir olayın hatırası imaj olarak bir şakrada geçici olarak yerleşir ve o şakradan çıkan enerji akışını engeller. Fiziksel ve psikolojik sorunlar, bu engellemelerin sonucudur ve şifacılar şakraları temizleyip onları enerji kanalıyla aynı hizaya çekerek şifa uygulaması yaparlar. "BAZI İLERİ ŞİFA ve OKUMA TEKNİKLERİ" adlı bölümde bunun hakkında bilgi verilecektir.

İlk ya da "kök" şakra, erkeklerde omurganın en altında, kadınlarda da yumurtalıklar arasında yerleşmiştir. Yerleşiminin cinsel farka dayandığı tek şakradır. "Hayat" şakrası adını da alır ve fiziksel bedeni canlı tutan mekanizmalarla ilgi kurar. Tehlikede ya da acil bir durumdaysanız, hayatta kalmanız için veya başkasının hayatta kalmasına yardımcı olmak için açılacak ilk şakradır. Paranız yoksa, işsizseniz, ev sahibi sizi evden çıkarmışsa "kök şakranızda" bulunuyorsunuz demektir. Bununla, tüm psişik dikkatinizin temel hayatınızı sürdürmeye yönlendirildiğini söylüyoruz.

İkinci ya da "dalak" şakrası, göbeğin tam altındadır. Başka insanların duygularını algıladığınız enerji merkezidir. Başkalarının hissettiklerini hissetme, psişik bir yetenektir ve "berrak duygu" (clairsentience) diye adlandırılır. Sayısız insanın dalak şakrası oldukça hareketlidir ve kendileri bilmeden o insanlar hassas süjedirler. Azıcık bir berrak duygu bile başkalarına ve tehlikelere karşı duyarlı olmanızı sağladığı için çok iyi bir şeydir. Ancak dalak şakranızın genişçe açılması sıkıntılar da yaratabilir. Şöyle düşünelim: Kendinizi çok iyi hissediyorsunuz ve bir arkadaşınıza uğrayıp biraz lâflamak istiyorsunuz. Fakat dostunuzun bazı sorunları var ve epeyce de canı sıkkın. Siz, sempatik ve anlayışlısınız ve arkadaşınızın kendi durumunun iyi tarafını görmesine yardımcı olu-

yorsunuz. Dostunuz kendisini daha iyi hissediyor ve mutlu bir şekilde size veda ediyor. Lâkin beri yanda siz acayip şekilde sıkıntı hissediyorsunuz. Çünki hiç bilmeden arkadaşınızın sorunlarını ve duygularını üzerinize almışsınız.

Berrak duyguyu psişik yetenek olarak geliştirmeyi önermiyoruz. Çünki hassas süje olmak için daha az karmaşık olan ve insana daha az sıkıntı veren yollar bulunmaktadır.

Dalak şakrası, cinsel enerji ile de ilgilidir ve onun kanalıyla cinsel hisler yollarız ya da alırız. Dalak şakrası, Tantrik yoga denilen daha yüksek şuur seviyelerine ulaşmak yolun da cinsel birlik üzerinde odaklanan meditasyon tipinin önemli bir pratik merkezidir.

Üçüncü şakra (göbek şakrası), solar pleksüs denilen midenin arkasındaki güneş sinir ağında bulunan ve bedenin psişik enerji dağıtım noktası, yani bir tür psişik enerji pompasıdır. Göbeğin daha üstünde yerleşmesine rağmen "göbeğinizi düşündüğünüzdeki" şakra budur. Düzensiz çalışan bir göbek şakrası, bedendeki psişik enerjileri ters yönde etkileyecek ve kişide dengesizlik ve uyumsuzluk yaratacaktır. Korktuğunuzda ya da sinirlendiğinizde mideniz sıkışır. Siz, o anda bu şakranın sıkışmasını hissediyorsunuzdur.

Kalpte yerleşmiş dördüncü şakra (kalp şakrası), sevgi, yakınlık ve şefkatin şakrasıdır. Narsizmden farklı bir kendini sevme, başkasını sevme, bir grubu sevme, herkesi ve her şeyi sevme ile kendini gösteren "bir"liğin şakrasıdır. Doğu meditasyonunun pek çok örneği kalp şakrasının açılması üzerinde odaklanmıştır.

Boğazda gırtlağın dibinde bulunan beşinci şakra (gırtlak şakrası), iletişim şakrasıdır. Söyleyecek bir şeyiniz olup söyleyemeyince, gırtlak şakranız sıkışacak ve boğazınızda ağrı, iltihap veya "bademcik şişmesi" oluşacaktır. Özellikle duyarlıysanız, birisi ısrarla size bir şeyler anlatıyorsa, o anda

gırtlak şakranızda bir yanıt hissedersiniz. Tam kapalı ya da kısmen kapalı olan gırtlak şakrası global bir rahatsızlık olup pek çok psişik okumacı ve şifacı için bir derttir.

Grup telepatisi ve psişik olarak ses duyma denilen duruişiti de, beşinci şakra (gırtlak şakrası) ile ortaklaşa işler. En önemlisi, sizin gerçek yanınız olan ve size her zaman doğru öğütte bulunan "iç sesinizi" aldığınız merkez de burasıdır. Başka bir şekilde ifade edersek gırtlak şakrası, ruhunuzun ya da canınızın zihin veya kişiliğinizle iletişim kurduğu yerdir.

Alın merkezindeki altıncı şakra (alın şakrası) "üçüncü göz"dür. Kafanızda auralar, şakralar ve resimler görmenizi sağlayan hayal gözüyle görme (visualization) şakrasıdır. Bilindiği gibi göz önüne getirme yeteneği, durugörüdür. Psişik okumacıların çoğu değişen derecelerde bunu kullanırlar. Alın şakrası tıkalıysa, baş ağrısı yapar.

Bu merkezin öteki işlevi de, başkaları sizin hakkınızda düşündükleri zaman "mantal telepati" ile bunu size bildirmesidir. Birisi, aklınızdan ne geçtiğini merak ettiğinde ya da sizi aklına getirdiğinde size doğru güçlü bir enerji akımı yollar. Acıdan çok basınç hissi olan bu baş ağrısını kaşlarınız ara sında algılarsınız.

Üçüncü gözün açılması, ruhsal uyanış ve aydınlanmanın temsilcisi olarak pek çok mistik geleneklerde, önemli bir olay sayılmıştır. Fakat hassas süje olmak için alın şakrasını geliştirmek gerekli değildir.

Yedinci şakraya (tepe şakrası) "taç" şakra da denir ve ba şın üstünde bulunur. Bu şakra, "bilme"nin ya da saf sezginin şakrasıdır. Hassas süje transa girince bu şakra vasıtasıyla kozmik enerjiyi bedenine alır ve bu enerjiyi öteki merkezlere yöneltir. Kozmik enerji, kuşkusuz, evrenin enerjisidir ve dünya enerjisi diye bilinen arzın enerjisiyle doğrudan ilişkilidir. Bu enerjilerin hem ayrı hem de birleşik bir şekilde uygun

kullanımı, şifacıya belirli psişik kararlılık sağlamakla kalmaz, aynı zamanda okuma ve şifada kendisinin "berrak kanal" olarak kalmasına da yardım eder. "KENDİ KENDİNE ŞİFA" adlı bölümde bu enerjileri alıp uygulama ile ilgili teknikten söz edeceğiz. Tepe şakrası açılmış ve uygun şekilde geliştirilmişse, saf sezgi, durugörüyü de geçen en yüksek psişik yetenek olur. Mistikler bu şakrayla ilgili meditasyon yapınca müteal barışa ve kozmik şuurluluğa ulaşmaktadırlar. Böylesi müteal bir hâlde, psişik kuralları uygulamak ya da psişik yetenekleri kullanmak için çaba harcanmaz, yalnızca içe doğru yönelerek, sorular ve zorluklar olmadan bilgi alınabilir.

Tepe şakrası, aynı zamanda spiritist medyomların bedenlerini terk edip ruhların kendileri vasıtasıyla konuşmalarına izin verdiklerinde kullanılmaktadır. Trans medyomluğu oldukça karışıktır ve hazırlıksız olanlar için tehlikelidir. Trans medyomluğu, aldatıcı tabiatı nedeniyle kitaplardan değil, tecrübeli trans medyomları veya öğretmenlerden, onların gözetimindeki doğrudan rehberliklerle incelenmelidir.

Geriye dört tane ikincil şakra kalıyor. Bu şakralar avuç içlerinde ve ayak (taban) kemerlerinde yerleşmişlerdir.

Ayak (taban) şakraları, tepe şakrası vasıtasıyla alınan kozmik enerjilerle dünya enerjileri arasında hayatî önemdeki dengeyi yaratan ve insanın dünyayla bağlantısını sürdürmesine yardımcı olan şakralardır. Kapalı ayak şakraları soğuk algınlığına da neden olur; ayrıca bedene gelen dünya enerjisi sınırlanınca, kişi kendini muğlak, "boşlukta" hisseder ve gerçekten "burada olmaz".

Trans medyomlarının çoğu, maddî plânla bağlantılarını en aza indirgemek için ayaklarını yerden kaldırırlar. Yeni başlayan hassas süje öğrencilerine, psişik dikkatlerini ayak şakralarına odaklamak ve o şakraları açmak için her gün 2-3 km yürümelerini öğütleriz.

El şakraları, baş ve işaret parmakları arasındaki tam merkezî noktada bulunan yaratıcı enerji yerleridir. Bunlar elimizle bir şey yaptığımızda kullanılan şakralardır. Ruhsal okumacı ve şifacıların pek çoğu şifa bilgisini ve enerjisini alıp vermek için her iki ellerini de kullanırlar.

Ruhsal okumanın kullanacağı öteki özel biçimler de vardır, fakat aura ve şakralar hemen hemen temel konulardır.

Şifacı / Hasta İlişkisi

Tahayyül edebileceğiniz gibi, okumacı/ şifacı ile süjesi arasında, benzersiz ve mahrem (gizli) bir ilişki bulunur. Size şifa için gelsem, en yakın arkadaşlarımdan, hatta kendimden bile gizlediğim şeyleri öğrenmeniz için size izin veririm.

Kendimi sizin ellerinize bıraktığımda, sadece sizin yaptığınız şeyi bildiğinizi değil, aynı zamanda yaptığınız her neyse onu en yüksek bütünlük derecesinde yaptığınızı da farz ediyorum. Elde ettiğiniz bilgiyi bana veya başkasına zarar vermek için kullanmayacağınıza da inanıyorum. Eğer şikâyetlerimin yanıtını bilmiyorsanız bunu bana söyleyeceğinize ve örneğin baş ağrısı tedavisinde iyiyseniz kanser tedavisini de egonuzdan ötürü yapabileceğinizi söylemeyeceğinize güveniyorum. İhmal veya vazifeten, bana yalan söylemeyeceğinizi sanıyorum. Ve yaptığınızı iyi bir imanla yapmakta olduğunuza da inanıyorum.

Ne olursa olsun, şifacı olarak ahlâklı davranmak istemiyorsanız, kitabı okumayı burada bırakın ve daha az şey isteyen başka konuyu öğrenmeye başlayın. Şifa teknikleri güç değildir, fakat şifacı olmak, teknik uzmanlık veya psişik hâllerde duyarlılıktan daha fazla şeyler de gerektirir.

Karma ve Ahlâk

Belki karma'yı duymuşsunuzdur. Karma, bitmemiş ilişkiler, yerine getirilmemiş istekler ve öteki tamamlanmamış devrelerin şuursuz hatırası, bilgisi ya da bağlantısıdır. Sanskritçede karma, "hareket ya da eylem" demektir. Webster sözlüğünde bir Budist ve Hint terimi olarak karma şöyle tanımlanıyor: "Bir insanın, birbirini takip eden varoluş durumlarından birindeki hareketlerin toplamıdır. Ve o kişi, bir sonrakindeki geleceğini o hareketleriyle belirler; bu yüzden kader denilebilir." Temelde kişinin hafızasındaki öteki yaşamlardan kökleşmiş derin hatıra ve hislerle hareket etmesi demek, karmasıyla hareket etmesi demektir. Öyleyse çocukluktan veya yaşamınızdaki değişik zamanlardan gelen ve şuurlu zihinle anlaşılamayan derin hatıra ve hislerle hareket etmek, karmanın karşılığı olmaktadır.

"Takip eden mevcudiyet hâlleri", sadece bir sonraki yaşam veya enkarnasyonu kastetmez. Şimdi'nin takip eden "an"larını da ifade eder. "Şimdi" der demez, o andaki "şimdi" artık mevcut değildir, geçmiş olup ebediyen gitmiştir. Zaman, insanların fizikî hayatlarını anlamak için icat ettikleri geçici bir ölçü sistemidir. Şifacı olarak çalışmanızda size yardımcı olacak başka bir şey de, zaman diye bir şeyin mevcut olmadığının bilinmesi, onun yerine "şimdi"nin sonsuz sıradaki anlarının dikkate alınmasıdır. M.Ö. 5. yüzyılda yaşamış Yunan filozofu Heraklitos'un dediği gibi: "Aynı nehirde iki defa yürünmez." Bir arkadaşımız bunun üzerine şöyle demişti: "İki defa mı? Aynı nehirde bir defa bile yürüyemezsin."

Zaman bu ilişkiyi karmaya taşır. Şu ana kadar ne olduğunuz ve neler yaptığınız aslında şu anda kim olduğunuza bağlıdır. Her anımızın sanki son anımızmış gibi yaşanmasını söyleyen atasözü, "eğlence" için cehenneme gitmemizi belirt-

miyor. Sadece, kendimiz için kendimize, rehber ruhlarımıza ya da Tanrı'ya her an yanıt vermek üzere hazır olmamızı söylüyor. Ahlâkî olmayan davranışların karmada birikip psişik borçlarla "şimdi"nin takip eden anına serbestçe ve engelsiz geçmeyi güçleştirmesine ilişkin bir düşünce vardır.

Eğer şu andaki hareketlerinizin bütünü, mevcudiyetinizin bu özel anında sizin bir sonraki anınızdaki kaderinizi belirliyorsa, bu bilgi, şu anda ahlâka uygun davranmanıza yardımcı olur. Kendi ahlâk duygunuza karşı çıkar biçimde davranıyorsanız, vicdanınız rahatsız olduğundan, şifacı olarak çalışmanızı daha çok güçleştiriyor ve daha az tesirli hâle getiriyorsunuz demektir. Bu şekilde hayatınızı daha da zorlaştırırsınız. Kısaca ters yolda gidersiniz.

Başka birisine onun yaşamında yardımcı olurken kendi yaşamınızda da ahlâklı olmanız için, şifacılık, insana harika fırsatlar verir. Ahlâklı olmak demek, her zaman sizin "yargıç" yanınızın size söylediği şekilde ahlâklı davranmanız demek değildir. Siz kim olduğunuzun dışında bir kimse değilsiniz ki, sizin o tarafınız arada bir ahlâksız davranmanızı söylesin. Siz, yargıcın altındaki can'sınız. Siz, herkesin ve her şeyin parçası olan ruh veya varlıksınız. Siz, "bir" olduğunuzda kendiniz olan zatsınız. Hayatın günlük karmaşası altında, siz zaten bu durumu biliyorsunuz.

Ruhsal Şifa Nedir?

Bu soru, bizi şu sorulara götürür: Şifayı veren gerçekte kimdir? Şifacı olarak siz mi veriyorsunuz? Şifa verdiğiniz kişi mi veriyor? "Şifa ruhları" ya da "şifa üstatları" ile ilgili neler duydunuz? Şifa vermezseniz nasıl ahlâksız olursunuz? Ve eğer ahlâksızsanız, şifacı olarak ciddî zararlar vermez misiniz?

Her şeyin "bir" olduğu durumdan eğer şifa geliyorsa, o zaman gerçekten hiç kimse şifa vermiyordur. Şifa, süje ya da sizin yaptığınızdan bağımsız olarak meydana gelen bir şeydir. Şifa, bir hâlde olanın diğer hâle dönüşmesine rıza gösteren kuvvetler aracılığıyla gerçekleşir. Şifa veren ve şifa alan eğer birlik hâlindeyseler ve de şifa alan kendisini şifa verene teslim etmişse şifacı dikkatini her iki varlığın da istediği aynı sonuca, yani şifaya odaklar. O hâlin değiştiği zamanda ise şifa olayı meydana gelir.

Birlik içinde çalışan daha büyük organizasyonun iki bölümünün istekleri aracılığıyla her şeyin farkındalığı elde edilir ve değişiklik üzerinde evrendeki her şeyin onayı alınır. Kozmik güçlerin bu seferberliği, yönlendirilmiş meditasyon veya dua şekli hissini verir. Gerçekten de dua ve iman, dağları yerinden oynatır. **Şifa, şifacının kendisini evrendeki bütünsel uyumun enerjisine (onu Tanrı olarak görmeyi tercih edebilirsiniz) akort etmesi ve bu enerjinin akması için kendisinin berrak bir kanal görevi yapması olayıdır.** Daha sonra da aralarında şuurlu ve maksatlı birlik hâli olan arkadaşına şifacının bu enerjiyi yönlendirip onun üzerinden geçirmesidir şifa.

Bu kitaptaki teknikler, yeni başlayan şifacıya, arkadaşıyla ve kozmosla bu birlik hâline girmesi ve onlarla uyumlu olarak çalışmasına yardımcı olması amacıyla hazırlanmıştır.

Ruhsal şifada rol oynayan müthiş enerjilere bakınca, bu enerjilerin kötüye kullanılmasıyla dünyada büyük hasar yaratılıp başkasına zarar verilebileceği sonucunu çıkarabiliriz. İlkel kabile büyücülerinin ve bazı "kara maji" mezheplerinin yaptığı gibi, bu yeteneklerin yanlış kullanımının zararlar meydana getirdiğine dair kayıtlı örnekler bulunmaktadır. Asıl söylemek istediğimiz bu değil. Kişisel ahlâkla ilgili sistemin üzerinde, arkadaşlarınızdan çok sizin iyiliğiniz için bu kadar çok duruyoruz.

Her şeyden önce ruhsal şifacı olarak yetenekleriniz, hastanızla ve bütün evrenle bir olma isteğinize ve yeteneğinize bağlıdır. Böyle bir birlik hâline girme veya girmeme derecenize göre yetenekleriniz ortaya çıkmayacaktır. Her zaman farkında olmasak da, olan her şeyin, evrenin uyumlu bir açılımının parçası olduğuna ilişkin ön kabulümüzü hatırlarsak, şifacı olarak herhangi bir "zarar" vermenin de mümkün olmadığını hissederiz.

Son olarak şunu söyleyebiliriz ki, arkadaşlarınız nasıl kendi tecrübelerinden sorumluysalar nihayet siz de şifacı olarak kendi deneyiminizden sorumlusunuz. Şifacı olarak başka birisine hiçbir şey yapamazsınız. Onun daha önce yapmakta olduğu şeye sadece yardım edebilirsiniz. **Eğer süjenin varlığı şifa bulmak için istekli değilse, o kişiye şifa vermenize asla imkân yoktur.** Büyük şifacıların, tedavi edemediği hastaları olmasının nedeni budur.

Bir kimseyle uyum içine girdiğinizde, ruhsal seviyedeki iletişiminiz, o anda kendisinin şifa için istekli olmadığını ya da sizin ona şifa vermenizi istemediğini size bildirebilir. Belki de sizden şifa isteyen kimse kendi karmik borçlarını ödemesinden ötürü bu hastalık kaderini yaşamaktadır. Gene de başka bir ihtimalle sizden başka bir şifacıyla olan karmik ilişkileri nedeniyle o kişinin şifasıyla iyileşme kaderi de olabilir. **Evrenle uyumlu olmak, her şeyin istediğiniz gibi olmasını değil, her şeyin olduğu gibi olmasını kabul etmek demektir.**

Bu durumda, rahatça sorabilirsiniz; "şifacı olmamla olmamam" ya da ahlâklı olmamla olmamam ya da yeteneklerimi "iyilik" ya da "kötülük" için kullanıp kullanmamamla, gerçekten bu şekilde yaşamaya devam edeceksem, ne fark eder?

Anlamak zor olabilir, hatta kabul etmek daha da zor gelebilir fakat hiç fark etmez.. Söylediğimiz gibi, siz daha iyi veya daha mutlu kişi olmak için şifacı olmuyorsunuz. Siz şifacı

olmak için şifacı oluyorsunuz. Başka bir nedenle değil. Başkası için neyin iyi olduğunu düşünmeye başlarsanız, hem işiniz zorlaşacak hem de önemli ölçüde tatminsiz olacaksınız. Şifacı olarak, başka türlü görünse de, başkasının kendi varlığı ve fikirlerini keşfetmesine yardım etmenize rağmen, siz kendi fikirlerinizi ona empoze etmeyi hiçbir zaman başaramazsınız.

Şifa olayının yanlış anlaşılmaması için, **herkesin hayatının kendisine ait olduğunu ve realite dediğimizin de doğumdan ölüme kadar kendi yarattığımız şey olduğunu** belirtelim. Büyük psikolog Fritz Perls'in belirttiği gibi: "Bu dünyada, sizin beklentilerinize göre yaşayacak değilim/ Siz de bu dünyada benim beklentilerime göre yaşayacak değilsiniz." Şifacı olarak bunu biz bir adım ileri götürürsek şöyle diyebiliriz: "Burada size bir şey yapacak değilim ve siz de burada bana hiçbir şey yapacak değilsiniz."

Bir olma hâli, günlük hayatın karışıklığı ve sahteliği altında gizlediğimiz bir realitedir. Sadece arada bir farkına varsak da her zaman biriz. Yani **"ben" sen'im, "sen"de ben'sin.** Belki de bu size mistik bir aldatma gibi gelebilir. Fakat bir başkasıyla ya da herkesle bir olduğunuzu kendi tecrübenizle anladığınızda, bunun doğruluğunu açıkça görürsünüz. Bu kitabın bir amacı da, böyle bir deneyim için size rehberlik yapmaktır.

18. yüzyıl İngiliz şairi Samuel Taylor Coleridge, görünen şeylerin arkasındaki hakikati idrak etmek için "imansızlığın durdurulmasına razı olmayı" savunmuştur. Şifacı olmayı öğrenmek için imansızlığınızı durdurun ve size sunduğumuzu kendiniz için deneyin. Eğer başaramazsanız sadece birkaç saatlik okuma ve pratik uygulamayı kaybetmiş olursunuz fakat elinizde uygulanabilir ve hassas süje alanlarına giren birinci elden tecrübeler kalıyor. Kitaptaki alıştırmalar çoğunlukla ne aldatıcı ne de zordur. İmansızlığınızı durdur-

mayı isteyin ve size ne olursa olsun kabul edin.

Bu tanıtmayı iki uyarı ve bir çağrı ile sona erdirmek istedik. İlk uyarı: Tıbbî tahsil görüp bu kitabı elinize almadan kendinizin doktor ya da hekim olduğunuzu asla tahayyül etmeyin. **Şifacılar büyük muktedir evrensel güçlerle çalışırlar ve genellikle ölçülebilir sonuçlar üretirler.** Bazen hekimlerin tedavi edemediklerine şifa verirler, bazen veremezler. Bazen de şifacılar elde etmek istedikleri sonuçlardan tamamıyla farklı sonuçlara ulaşırlar. Şifacılar bazen hiçbir şey yapamazlar. Şifacıların birlikte çalıştığı güçler bazı varlık seviyelerinde kavranabilir, fakat diğer varlık seviyelerinde kavranamazlar. Bazı varlık seviyelerinde hepsi kontrol edilebilir, başkalarında ise hiç kontrol edilemez. Şifacı yanılabilir, başarısız olabilir, bazen de izni olmadan tıpla uğraştığı için kendisi hakkında dava açılabilir ve şifacı, cezaevi duvarları arkasında astral seyahat yapar duruma gelebilir. Fizik beden, karmaşık bir mekanizmadır ve makinenin bazı kısımları bozulunca, hekim denilen ehliyetli tamirciye onu yollamak gayet uygundur. Kanser hastası size gelirse, elinizden gelen tüm ruhsal çalışmayı onunla yapın. Bu arada kendisinin uygun tıbbî tavsiye ve tedaviyi araması için de ısrar edin.

İkinci uyarı: Şifa, pisişik yeteneklerinizi gösterebileceğiniz yalnızca bir yoldur. Psişik gelişmenize ilham veren pek çok yönlerden biridir. Ancak o sadece bir yöndür ve şifa yeteneklerinizi geliştirme daha büyük yanınızı geliştirme anlamını taşır. "Şifacı olma" tuzağına yakalanırsanız, illüzyon örtülerine yakalandınız ve kendinizi daha dolu, daha tam ve daha zengin bir gelişme yolundan kopardanız demektir. Bu arada olandan başka bir şey yapmadığınız da size hatırlatılacaktır. Gelişme yolunuzda her şeyi özgürce yapabileceğiniz de size gösterilecektir. Şifacı olmak, doktor, su tesisatçısı, gemi filikacısı olmaktan daha önemli değildir. Olunacak herhangi bir şeydir sadece. Açık olun. Şifacı olduğunuz için baş-

kasından daha iyi ya da şifacı olmadan önceki hâlinizden da ha iyi olduğunuz gibi ego obsesyonuna kapılıp durağanlaşmak yerine, gelişmek için yeteneklerinizi kullanın.

Çağrı da şudur: Şifacı olmak, başkalarına hizmet ederek aslında kendinize hizmet ettiğiniz, insanı ödüllendiren o macera dolu yolun bir adım yanında olmak demektir. Kendinizi daha fazla keşfetmek ve insan varlığı olarak doğuştan getirdiğiniz şaşırtıcı yeteneklerinizi ortaya çıkarmak size sürekli olarak heyecan verecektir. Şifacı olmak, sizden az şey ister: Sadece kendiniz olmanızı.

BAZI BASİT ŞİFALAR NASIL YAPILIR?

Psişik enerji, güçlü bir maddedir. Oyuncak değildir. Fakat onun hakkında çekingen ve gizemli olmaya da ihtiyacımız yoktur. Şu ana kadar anlatılanlardan sizin de çıkardığınız gibi, Kabala öğrencilerinden Afrika'nın Botswana'sındaki Kung kabilelerine kadar herkesin kullandığı sayısız şifa biçimleri ve teknikleri vardır. Gerçekten de şifa uygulanan kişiler tamamıyla kendi şifa okullarına güvenirler. Fakat şifacılık yolundaki herkes başkasının o anda uyguladığı sanatı inceler. Sanat veya bilimde olduğu gibi, o konuda çalışmak için istenilen temel yeteneklerde uzmanlaştıktan sonra konuya kendi yaklaşımınızı getirmek hem daha kolay hem de daha etkilidir.

Bu bölümde size, basit şifa, hayal gözüyle görme teknikleriyle şifa ve sizinle orada birlikte olmayan kişiye "uzaktan" şifa ile ilgili temel uygulamaları öğreteceğiz. Metodolojileriyle (yöntembilim) ilgili fazla ayrıntıya girmesek de ruhsal rehberlerle ve ruhsal ameliyatlarla verilen şifayı da sizlere aktaracağız.

Enerji

Biraz sonraki alıştırma çalışmalarında kendinize yardımcı olmak için, birkaç terminolojiyi bilmeniz gerekir. Şununla başlayalım: Bu kitapta "enerji" hakkında çok şey

söylüyoruz. "Enerji" ile, Çinlilerin "chi"; Hintlilerin "prana", Wilhelm Reich'ın "orgone"sini kastediyoruz. Güncel deyimlerle "enerji"yi iyi, kötü veya farklı "titreşimler" olarak düşünebilirsiniz. **Enerji, evrenin onunla dolu olduğu sihirli, görünmez ve her dilde bir sözcükle anlatılan fakat hiç kimsenin izah edemediği bir maddedir.**

Enerji üzerine konuşurken, "dünya" enerjisi, "kozmik" enerji, "şifa" enerjisi vb. arasındaki farkları belirtiyoruz. Enerjinin alt kategorileri kendilerini açıklayabiliyorlar: Dünya enerjisi, Dünya gezegeninin enerjisidir, kozmik enerji evrenin enerjisidir. Parçacık fiziğinin oldukça ileri teorileriyle de desteklendiği gibi, **evrende her şey enerjiden oluşmaktadır.** Bu enerji aynı madde olmasına rağmen farklı zamanlarda farklı şekiller alır. Söz gelimi, bir enerji türü odun şeklini alırken, başkası kuzu pirzolası olur. Her iki enerji şekli de, yanma olayıyla başka bir şeye dönüştürülebilir, değiştirilebilir. Odunu yaktığınızda odunun enerjisi sıcaklık, duman, kül şekillerini alır. Pirzola yediğinizde de onun enerjisi sizin şeklinizi alır.

Topraklama

"Topraklama" hakkında biraz konuşalım. Topraklama, dünya enerjisiyle temas hâlinde kalabilmek ve onu alabilmek için insanı şaşırtacak kadar basit, fakat o denli güçlü bir tekniktir. Meditasyon veya psişik çalışmanın bütün safhalarında, varlığınızı fiziksel tezahürle, yani bedeninizle temas ettirme vasıtası olarak topraklama önemlidir. Varlığın psişik seviyeleri ancak tam topraklanmış yerde kazanılabilir. Hayatımızda sadece levitasyon yaparken topraklamamak en iyisidir.

Kendinizi topraklamak için, arkası düz olan bir sandal-

yeye oturun ve ayaklarınızla yere basın. Kucağınızda hiçbir şey olmasın. Kollarınızı ve bacaklarınızı bitiştirmeyin. Ellerinizi kalçalarınıza koyun. Gözlerinizi kapayın, rahatlayın ve zihninizdeki karışıklığı becerebildiğiniz kadar temizleyin ve zihninizi berrak bir hâle getirin.

Şimdi bir enerji kordonunun (kablo, ip, tel de olabilir) erkekseniz omurganın en altından, kadınsanız yumurtalıklar arasından (yani "kök" şakranızdan) aktığını ve dünyanın derin merkeziyle sizi bağladığını tahayyül edin. Eğer gökdelenin yirminci katında oturuyorsanız, kordonu komşu apartmana çelik, taş ve cam arasından geçirin. Psişik enerjiyi bu maddeler engelleyemez. Bu alıştırmayı, rahat olana kadar yapın. Sizin "topraklama kablosu", Dünya Ana ile güvenli olarak bedeninizin bağlanmasını sağlayacaktır. Bu fiziksel güvenle, bedeniniz sizin sunacağınız yeni psişik enerjileri de derhal kabul edecektir.

Bill, şifacılığı öğrenirken, bu alıştırma üzerinde birkaç gün çalıştı. Topraklama kablosunu her uzatışında dünyanın merkezine ulaşmadan kablo kıvrıldı ya da bir tarafa kaçtı. O günlerde kendini iyi topraklayamamıştı. Dünya ile bağlanmak için kendini epeyce eğitti. Bu işleme alışmak zaman alsa da üzülmeyin. Topraklama, şifada öylesine değerli bir araçtır ki onu kolaylıkla ve rahatça yapabilmek için inanın zaman harcamaya değer.

Hayal Gözüyle Görme (Visualization)

Az önce sizin bir kordonu veya kabloyu tahayyül etmenizi söylemiştik. Hatta "zihin gözünüz"den de söz ettik. İmaj sözcüğünden gelen "imajinasyon" (tahayyül), "resimleme" ve "hayal gözüyle görme"nin hepsi de psişik resim yaratmadaki aynı işlemlerdir. Hayal gözüyle görme, şifada kullanı-

lan en geniş ve güçlü tekniklerden birisidir. Doğu mistik okullarında asırlardır bunun üzerinde durulmuştur ve çağdaş her "şuurlanmayı yükseltme" okulunda bugün kullanılmaktadır.

Hassas süje olmak ya da şifa vermek için resimleri net olarak görmek gerekli değildir. Gerçekten de bazı kişiler tahayyül etmeyi kolay bulurlarken, ötekiler hiçbir zaman net, berrak, açık bir imaj elde edemiyorlar. Fakat insanlar, biraz uygulama ile hayal gözüyle görmenin daha kolaylaştığını fark ediyorlar. Mantal imaj üzerine psişik enerjinizi ne kadar tam konsantre ederek kanallaşırsanız, bu imajı, şifanın fizik realitesine o kadar fazla dönüştürürsünüz.

Son olarak, şifacı olarak çalışırken, genellikle çok hafif "trans" hâlinde olacaksınız. En azından, zihninizdeki karışıklığı önlemede bu size yardımcı olur. Şifa verirken radyoyu açmayın. Telefonu fişten çekin. Sakız çiğnemeyin, sigara içmeyin. İçinizdeki psişik güçler için berrak kanal olmanıza izin verin. Zamana bakmayın. Rahatlayın ve yolunuzun üstündeki her bir adımı tamamladığınıza emin olun. Harika, doğal bir armağanın açılma sevincini yaşayın.

Basit Şifa Yapma

1. Arkadaşınızı arkası düz bir iskemlede ayakları yere basacak şekilde oturtun. Böylece, enerji serbest olarak şakralardan akar. Arkadaşınız, kucağındaki her şeyi atsın. Kollarını ve bacaklarını birleştirmesin ve ellerini dizlerine koysun. Avuç içi yukarı gelsin. Bu şekilde açık ve alıcı duruş meydana gelir. Arkadaşınız isterse gözlerini açık tutabilir, isterse kapayabilir. Fakat meditatif hâle veya trans hâline girmesin. Çünki bu hâl şifaya müdahale eder. Her ikiniz de sakız çiğnemeyin, sigara içmeyin ve zihni meşgul edecek bir şey yapma-

yın.

2. Bir saniye gözlerinizi kapayın, gevşeyin ve zihninizdeki karışıklığı düzeltin ve bütün dikkatinizi arkadaşınıza çevirin.

3. Kendinizi ve arkadaşınızı topraklayın. Arkadaşınızı da kendinizi toprakladığınız gibi topraklayın. Bir topraklama kablosunun erkekse omurgasının başlangıcından ya da kadınsa yumurtalıklarından akarak dünyanın merkezine gittiğini tahayyül edin. Arkadaşınızın topraklama kablosu sizinkinden farklı görünüyorsa şaşırmayın. Sizinkinden farklı şekil alan, onun kendi enerjisiyle çalışıyorsunuz.

4. İlk üç adım tamamlanınca, gerçek şifaya başlamaya hazırsınız. Bu şekildeki çalışmada rahatsanız gözlerinizi açabilirsiniz. Yoksa gözleriniz kapalı da çalışabilirsiniz.

Arkadaşınızın yanına oturun. Ellerinizi onun başının otuz cm yukarısına avuç içleri aşağı gelecek şekilde koyarak ellerinizle aurasını hissedin. Onun sıcaklığını, dolgunluğunu veya sızlanma duygularını da hissedin. Eğer aurayı açık gözle görürseniz ya da hayal gözünüzle görür veya hissederseniz, ellerinizi baş, boyun, omuzlar, kollar, göğüs, bacaklar ve ayaklardan aşağıya doğru hareket ettirin. Sıcaklığı, duyguları, hisleri ve zihninize gelen imajları kıyaslamak için ellerinizi bütün aura üzerinde gezdirin.

Bu işlemi uygularken kendi bedeninizde ve zihninizde ne olduğuna dikkat edin ve hastanızdan size yansıyanla sizin kendinizin verdiği yanıtları tecrübe ile ayırmayı öğrenin. Hiçbir teknikle bunu öğrenemezsiniz. Duygulardan hangisinin hangisi olduğuna güvenmeyi, tatbikat yaptıkça öğrenirsiniz. Bu ayrımı öğrenmek, kendi içinde psişik bir işlemdir. Sezginizi düşüncelerinizden ayırmayı öğreneceksiniz. Ayrı ca önce sezginize güvenmeyi sonra da bilgi kaynağı olarak sezginizi kullanmayı öğrenirsiniz.

Ellerinizi arkadaşınızın aurasında gezdirirken, vücu-

dunda kendisinin söylediği veya bildiği ağrıyan veya hasta olan yere özel dikkat gösterin.

5. Eğer arkadaşınızın bedeninin bazı yerlerini soğuk olarak hissederseniz veya bu bölgelerin üzerindeki yerlerde elleriniz hiçbir duygu hissetmezse, orada enerji düzgün olarak akmıyordur. Bacakların diz altındaki kısımlarında buna sık sık rastlanır. Çünki pek çok kişi jimnastik yapmaz.

Enerji akışını düzeltmek için, oranj renkli ışığın bu soğuk bölgelere ellerinizden aktığını hayal gözünüzde canlandırın. Hatırlayacağınız gibi oranj, şifa özellikleri olan renklerden birisidir ve güneş gibi, o da sıcaktır.

Ellerinizden akan enerji, "sizin" enerjiniz değildir. Kozmik enerjinin nötr şeklidir. Bu fark çok önemlidir. İki insanın aynen birbirine benzememesi gibi, iki beden de aynı enerji şeklinden meydana gelmemiştir. Her beden, kendi kişisel enerjisiyle düzgün olarak işleyebilir. Şifa sırasında kendi enerjinizin bir kısmını başkasına verirseniz bu sizin enerjinizi tükettiği gibi onun sisteminin de tıkanmasına neden olur.

Öte yandan, eğer kozmik enerjiyi şifa için kullanırsanız sizin sorunlarınız ve duygularınız işe karışmadan, berraklaşır ve temizlenir. Kozmik enerjiyi ellerinizden arkadaşınızın bedenine geçirirseniz, o artık onun enerjisi hâline gelir. Bir bakıma kan değişimi gibi bir şeydir, fakat daha kolaydır. Kendi enerjinizden çok kozmik enerjiyi kullanmak için kozmik enerjiyi sadece istemelisiniz. "KENDİ KENDİNE ŞİFA" adlı bölümde bunu yapmada size yardımcı olacak çeşitli teknikler vereceğiz.

İlk bölümde söylediğimiz gibi, belirli renklerin özel psişik özellikleri bulunur. Size biraz önce oranj ışığı kullanmanızı önerdiğimiz gibi bazı hassas süjeler renkli enerjiyi hayal gözüyle görürler. Aktardığımız enerjinin gücüyle, hayal gözüyle renk canlandırma değişmektedir. Renk enerjisinin uygulamasında titiz olacağınız veya güçlü, hatta yavaş kalaca-

ğınız zamanların olacağını tecrübenizle göreceksiniz.

6. Eğer arkadaşınızın aurasının bazı yerlerinde sıcaklık hissederseniz ya da aura kalın veya yoğun görünürse, bu noktada enerjinin biriktiği ve auranın diğer kısımlarında enerjinin engellendiği anlaşılır. Bu tür engelleri temizlemek için iki yol bulunur: (1) Ellerinizle bu kalın enerjiyi daha soğuk bölgelere çekerek tüm aurayı dengelediğinizi tahayyül edin veya (2) auradaki aşırı ısıyı nötr enerjide çözüneceği yere doğru çektiğinizi hayal edin. İki yöntemden hangisini kullanırsanız kullanın, bedeninizi bu çalışmaya katın. Fiilî olarak ellerinizi auraya koyup enerjiyi çekin ve onu istediğiniz yere yerleştirin. Tuhaf görünebilir ve ilk başta sizi şaşırtabilir, fakat bu çalışmada aktif olursanız, yaptığınız iş hem güçlenir hem de istediğiniz şey gerçekleşir.

7. Beşinci ve altıncı adımları tamamlamak iki dakikanızı veya yarım saatinizi alabilir. İhtiyacınıza göre zamanı uzatın. Bu adımları bitirince, temiz, berrak ve altın renkli ışık enerjisinin sizin ellerinizden arkadaşınızın bedenine akıp onu yıkadığını hayal gözünüzde canlandırın. Ellerinizi baştan ayağa kadar onun aurası üzerinde gezdirip aurasını düzeltin.

8. Arkadaşınız gözlerini kapatmışsa artık açmasını söyleyin. Ellerini birleştirip birkaç dakika öylece sakin oturmasını isteyin. Elleri birleştirmek, el şakralarından bedene enerji akışını durdurur, sakin oturma da arkadaşınızın kendini toplamasına izin verir. Siz, arkadaşınızın enerjisini bazı yerlerde çalıştırdığınız için şimdi onun enerjisi biraz dağılmış durumdadır.

Şifa sırasında kendi enerjinizden arkadaşınıza verdiğinizi, yeniden kendinize çekmek üzere, kendi auranızın önüne bir mıknatıs getirdiğinizi hayal gözünüzde canlandırın. Kendi enerjinizi başkasının değil, kendinizin kullanabileceğini hatırlayın ve onu geri çağırıp boşa atılmasına izin vermeyin. Şifa sırasında arkadaşınızdan aldığınız enerjiyi de aynı

şekilde ona iade edin. Bu mıknatıs işlemi, şifaya başladığınızdaki gibi temiz ve sakin olmanızı sağlar, ayrıca şifayı daha da etkili yapar. Bu, kendinizi tertemiz yapmaya benzer. Beşinci adımda da sözünü ettiğimiz gibi kişisel enerji alışverişine dikkat etmek çok önemlidir

Bu son noktanın yeterince üzerinde durmadık. Söylediğimiz gibi arkadaşınız sizin, siz de onun enerjisini kullanamazsınız. Dikkatli olmak için başka bir neden daha vardır.

Arkadaşınızın enerjisini alırsanız, onun fiziksel ya da mantal hastalığını da alırsınız. Bu şekildeki hareket başkalarının hissettiklerini hissetme olan ve ilk bölümde incelediğimiz "berrak duygu"nun ileri bir şeklini oluşturur.

Bazı şifacılar için, başkasının problemini üstlenmek çok doğaldır. Eğer böyle bir şifacı kırık ayak üzerinde çalışırsa, hastasının rahatsızlığını kendi bedeninde sona erdirmek için 1-2 gün topallar.

Aslında biz bunun hiç de gerekli olduğunu sanmıyoruz. Şifa sırasında arkadaşınızdan çekip alınacak enerjik madde, daha sonra sadece sizin isteğinizle nötr, güvenli kozmik enerjiye geri dönecektir. Bazı şifacılar, toplamış oldukları istenmeyen titreşimlerden kendilerini temizlemek için, ellerini şifadan sonra yıkarlar; bazıları da çalışırlarken ellerini periyodik olarak sallayarak fazla enerjiyi atarlar. Siz, size en uygun olanı yapın. Biz kendimiz şifa sırasında ellerimizi çok sallar ve fazla enerjiyi parmaklarımızdan atıveririz. Ancak başka şifacılar bunu yapmayı pek de gerekli görmüyorlar.

9. Arkadaşınız, kendi psişik gizliliği hakkındaki karışıklıktan ürkmüşse, ona bir şaka yapın ya da en az sevdiği sebzenin ne olduğunu ona sorun. Cevabı %90 ihtimalle bamyadır. Eğer siz önceden cevabını tahmin etmişseniz, hastanız sizin hassas süje olduğunuza emin olacak ve gerçekten panikleyecektir.

Sayısız insan, bu psişik martavalın sihirli hokus-pokus

ve mistik vudu (zenci büyüsü) olduğunu düşünebilir. Sizden ve yaptığınızdan korkabilirler. Konuyu tatlıya bağladığınızda, o zaman hem kendiniz hem de arkadaşlarınız için, her şey daha iyi olur. Ayrıca, bu şifayı onların kendi sistemleriyle de bütünleştirir. Psişik çalışmayı değil de kendinizi çok ciddîye almadan arkadaşlarınızın korku, şaşkınlık, alerji ve kendilerini önemsemelerinin üzerine giderek başarılı olmaları da pekâlâ mümkündür.

10. Son olarak, arkadaşınızdan öne doğru eğilip başını dizlerinin üzerine koymasını sonra da ayağa kalkıp iyice gerinmesini isteyin. Siz de aynısını yapın. Eğilme, aşırı enerjiyi, kafadaki tepe şakradan atmanızı ve psişik deneyimden sonra bedeninizi fiziksel ve "gerçek" olarak yeniden hissetmenizi sağlar.

Hayal Gözüyle Görme ile Şifa

Bu konuda sizin ve arkadaşınızın aktif olarak katılabileceği temel alıştırma şudur:

1. "Basit Şifa Yapma"daki ilk üç adımı uygulayın. Yedinci adıma kadar çalışmak zorunlu değildir, fakat gene de size yardımcı olur.

Bu şekilde arkadaşınız tamamıyla "temizlenir" ve sonuçta sizin daha ileri hizmetlerinize de daha fazla alıcı hâle gelir.

2. Bedenin ağrıyan yerinin nasıl göründüğünü imajine etmesi için arkadaşınızdan kafasında onun resmini çizmesini, bedeninin sadece bir bölümünün değil de bütünü üzerin de çalışıyorsanız, kendisinden bu genel görünüşünün resmini tahayyül etmesini isteyin. Sonra kendisine, bu imajı yavaş yavaş uzaklaştırarak eritmesini söyleyin. Bu resmi yaratma ve eritme, arkadaşınızın kendi imajının negatif kısımlarını

uzaklaştırmasını sağlar.

3. Arkadaşınızdan ağrıyan yerinin ya da bütün vücudunun tam sağlıklı durumunun mantal bir resmini yaratmasını isteyin. Siz ona şifa verirken kendisinin bu resme odaklanmasını belirtin.

4. Siz de, eğer arkadaşınız sağlıklı olmuş olsaydı hasta yerinin nasıl görünebileceğinin resmini kendi kafanızda yapın. Resmi tamamlayınca, "Basit Şifa Yapma"daki gibi, arkadaşınızın aurasında çalışmaya başlayın. Baş ağrısı üzerinde çalışıyorsanız, ellerinizi onun başının üzerine koyun. Mide rahatsızlığı üzerinde çalışıyorsanız ellerinizi midesinin üzerine getirin. Birkaç dakika süreyle ağrıyan yerinin üzerindeki aurada çalışın, çalışmanın tamamlandığını hissedene kadar bunu sürdürün. Çalışmayı bitirince, kafanızdaki resmin yavaşça erimesini sağlayın ve arkadaşınızdan da aynısını kendi resmi için yapmasını isteyin.

5. Her ikinizin bedeninden de hafif, altın renkli bir enerjinin aktığını tahayyül edin.

6. "Basit Şifa Yapma"daki dokuz ve onuncu adımları takip ederek şifaya son verin.

Uzaktan Şifa Verme

Uzaktan şifa, fiziksel olarak sizinle orada birlikte olmayan bir kişiye şifa enerjisini yollama işlemidir. Bununla sözgelimi amcanıza akşam saat 8:00'de, ağrıyan dizinin şifası için oranj ışık göndereceğinizi söylemek istiyoruz. Ya da sizin yaptığınızdan hiç haberi olmayan birisine psişik enerji göndermek de uzaktan şifa konusuna girer.

İkinci örnek önemli bir ahlâkî soruyu ortaya koyuyor: Tam bilgisi ya da izni olmadan bir kişinin üzerinde çalışmak kurallara aykırı mıdır? Genel kural olarak, bizim cevabımız

"hayır"dır. Bunu yapmak hiç de yanlış değildir. Çünki **hiç kimse sizin psişik yardımınızı kendi varlığının rızası olmadan alamaz. Sağlık gibi hastalık da bireysel bir seçimdir.** Pek çok kişi, komşularının eşyaları evlerine yakışmamış diye düşünüp gizlice onların evlerine girip mobilyalarının yerini değiştirmeyi komşuya yakışan bir davranış saymaz. Rızası olmadan başkasının enerji bedenini yeniden düzenlemek de düşünülemez.

Bu işe yeni başlayan pek çok hassas süje, her şey ve herkes üzerinde uygulama yapmak için dayanılmaz bir kışkırtı hissederler. Bitki, hayvan, otobüsteki hasta görünüşlü kişiler ve her şey ona, süje olarak görünür. Bu tür çalışma, vazifesi olmadığı hâlde her işe burnunu sokma anlamına gelir. Hassas süje, bu işi, başkasının menfaati için değil, kendi hoşnut luğu ve memnuniyeti için yapar.

Bir kişi hastaysa bu onu ilgilendirir. Eğer size şifa için gelirse işte o zaman bu ikinizi de ilgilendirir. Görüldüğü gibi olay bu kadar basittir. Onun iradesine muhalefet ederek sağlığını düzeltemezsiniz. Buna teşebbüs ederseniz onun bir tarafı size iyice kızacaktır.

Hiç kuşku yok ki, uzaktan şifanın uygun olduğu zamanlar da vardır. Üzerinde çalışmak istediğiniz kişiyle haberleştiyseniz ve kendi ağzından şifayı onayladı ve de istediyse, bu durumda şifaya devam edebilirsiniz. Aşağıda önerilen teknik basit olup "Hayal Gözüyle Görme ile Şifa"dakine benzer.

1. Eğer isterseniz, arkadaşınızla bir tarih ve saat tespit edin ve siz kendisi üzerinde çalışırken arkadaşınızdan sakin ve rahatlatıcı bir şey yapmasını isteyin. Her zaman bu yaklaşım istenmez. Çünki sizin kendi üzerlerinde kesin çalışma zamanını bildiklerinde bazı kişiler endişelenebilmektedir. Bu konuda kendiniz karar verin.

2. Arkası düz bir iskemleye oturup gevşeyin ve "Basit Şifa Yapma"nın ilk üç adımında öğrendiğiniz şekilde kendinizi

topraklayın.

3. Elinizden geldiğince zihninizi berrak hâle getirin ve şifa verdiğiniz kişinin mantal imajını yaratın. Neye benzediğini bilmiyorsanız, sizin imajinasyonunuzdaki ayrıntısız bir resmini ya da siluetini zihninizde canlandırın. Şifa verdiğiniz kişiyi açıkça tanıdığınız sürece gerçekte onun neye benzediğini bilip bilmemenizin hiç önemi yoktur.

4. İmaj resminiz yeterli ölçüde berraksa, resimde topraklama kablosunun basit bir imajını kullanarak, aynı odadaymış gibi o kişiyi topraklayın. Resmi dolduran ve uzaktaki arkadaşınızın bedeninde ve aurasında parlayan oranj renkli ışığı tahayyül edin.

5. Bedenin belirli bir yerinde çalışıyorsanız, oranjı o kısımda yoğunlaştırın. Sonra, zihninizdeki farklı bir ekranda, o beden parçasının eğer sağlıklı olmuş olsaydı neye benzeyeceğini tahayyül edin. Şimdi hâlâ zihin gözünüzle çalışarak, orijinal resminizdeki ağrıyan kısmın üzerine onun sağlıklı resmini yerleştirin.

6. Önceki adımları başarmak için gerektiği kadar zaman harcayabilirsiniz Bitirince, resimlerinizin çözüldüğünü, arkadaşınızın bedenine parlak sarı bir güneşin girdiğini ve bedenini doldurduğunu tahayyül edin; sonra kendiniz için de aynısını yapın.

7. "Basit Şifa Yapma"nın onuncu adımındaki gibi, şifayı, öne doğru eğilerek tamamlayın.

Birisi şifayı kabul edip "evet" deyince, eğer şifacı olmak istiyorsanız, o zaman sizin şifadaki rolünüz de netleşir. Fakat diyelim ki bir kişi yanınıza yaklaşıp annesinin hastahanede olduğunu ve iyileşme şansının pek bulunmadığını size söylese, bir iyilik yapmanızı rica etse ve şifaya da hiç inanmadığını eklese, ne yaparsınız?

Hemencecik "hayır" diyemezsiniz, çünki öyle derseniz psişik bir kusur işlemiş olursunuz.

"Basit Şifa Yapma"nın ilk üç adımındaki gibi önce kendinizi topraklayın. Uzaktaki kişinin hasta vücuduyla gerçekten konuştuğunuzu ve kendisine pozitif bir şifa enerjisi göndereceğinizi tahayyül edin. Bu enerjiden istediği kadarını alabileceğini ve geri kalan enerjinin aurasından dışarı salıverileceğini ona söyleyin.

İlk bakışta anlaşılmayabilir, fakat siz sahiden de hasta kişiyle psişik seviyede temas kurup iletişim sağlıyorsunuz. Hasta psişik olarak aktif olmadıkça, şuurlu zihni sizi muhtemelen işitmeyecektir, fakat mesajınızın alındığını da bilin.

Bir kez iletişim kurduğunuzda kendi şifa gönderme yönteminizi kullanın. Arkadaşınıza doğru akan güzel renkleri tahayyül edebilir ya da hastalığının geçtiğini ve kendisini mutlu ve sağlıklı hissettiğini de zihninizde canlandırabilirsiniz. Daha önce söylediğimiz gibi, insanların arasında astral postallarınızı giyip, onların auralarını kuşkucu gözlerle gözetlememenizi tavsiye ediyoruz. Fakat o şekilde yapmanız gerektiğini hissediyorsanız hareketlerinizin ince ve kibar olmasına dikkat edin, çünki birtakım şaşırtıcı sonuçlarla da karşılaşabilirsiniz.

Ruhsal Rehberlerle Şifa

İlk bölümde de söz ettiğimiz gibi, bütün psişik çalışmalarda açık olarak görünmese de hem animist hem de spiritist gelenek vardır. Hassas süjeyi, yeteneklerinin gerçek kaynağı olan kendisine daha yakın bir konuma getirdiği için, biz animist geleneği tercih ediyoruz. Ancak spiritist gelenek de sayısız destekleyeni ile eski ve asil bir gelenektir.

"Ruhsal rehberler" veya "şifa rehberleri" ya da "şifa üstatları", pek çok büyük şifacının yardımcı dostları ve tavsiyecileridir. Halk dilinde "ruhlar", "hayaletler" olarak bilinirler.

Biz "ruh" sözcüğünü tercih ediyoruz. Çünki "hayalet" sözcüğü, her türlü üfürükçülük ve cadı imajına ait büyücülüğü de çağrıştırıyor.

Bütün insanların yaşamları boyunca bedenlerinde "bulunan" ölümsüz "can" ya da "varlık"larının olduğunu hem spiritist hem de animist teoriler öngörmektedirler. **İnsan ölüp fiziksel formu dünyadaki devrini tamamladığında varlık, genelde "astral" plân dediğimiz öteki plânlarda yaşamasını sürdürür.** Varlık, her reenkarnasyonda (tekrardoğuş) yeni bedenlere girerek başka fiziksel şekillere bürünür ve fizik hayatlarına devam eder.

Her bireyin geçmiş yaşamlarının toplandığı bir şuuraltı (bazıları içinse bu şuurdur) hafızası vardır. Geçmiş, şimdi ve geleceğin aynı, zamansız "şimdi"nin farklı çehreleri olarak göründüğü bazı geleneklerde, insanlar gelecek hayatlarının da şuuraltı "hafızaları" olduğunu düşünüyorlar. Reenkarnasyon teorisinin bu versiyonu geleceği bilme yeteneği olan önceden bilmeyi açıklıyor.

Enkarnasyonlar arasında -yani bir bedenin ölümüyle belirli bir varlığın kullanacağı öteki bedenin doğumu arasında- varlık, tamamıyla beden dışındadır. Astral hâldeki varlık, fizikteki kuvvetli duygular olmadan, sayısız enkarnasyonlardan edindiği bütün bilgi ve tecrübeyi muhafaza eder. **Dünyada şifacı olarak şu ya da bu şekilde çalışmış olan çok sayıda ruh, astral plânla ilgili araştırmalara merak ve öğrenme isteğiyle devam ediyor.**

Yeteneklerini uygulamak isteği veya karmik borçtan ötürü ya da sadece dostluk ve iyi niyetle, bir ruh, bedenli insanlarla çalışmayı seçebilir. Bu düzenleme her iki tarafa da avantajlar sağlar. **Şifacı, ruhun bilgi ve uzmanlığından yararlanırken, fiziksel plândaki bedenli varlık kadar kuvvetli ve etkin olmayan bedensiz ruh da başkasının mevcut bedeni aracılığıyla çalışarak büyük etkide bulunur.**

Şifacı, yardımcı bir ruhu nasıl kazanır? Bazı şifacılar ruhların kendilerine yaklaştıklarını ya da vizyon gördüklerini söylüyorlar. Başkaları, ruhsal dünyaya kendileri uzanıp ilk teması kuruyorlar ve yardım talep ediyorlar. Diğer bazıları da, ruhların hemen orada mevcut olduğunu iddia ediyorlar.

Hangisi olursa olsun, ruhsal rehberlerle şifadaki ilk adım, şifacının birlikte çalışmak istediği varlıkla ya da varlıklarla temasa geçmesidir. (Bazen ruh, şifacıyla tanışmayı kolaylaştırmak için kendisini erkek ya da kadın olarak tanıtmakta veya bir isim kullanarak kimliğini belirtmektedir.) Şifacı, bundan sonra, ellerini süjenin bedenine koyar ve ruhsal rehberlerinden ellerine odaklanıp elleri aracılığıyla çalışmalarını ister.

Şifacı, kendisini ruhsal rehberin telkinine açar ve ellerine rehberlik yapmasına izin verir. Böylesi bir rehberlik, şifacının hangi yönlerde hareket edeceğine dair sakin bir bilme hissinden, ellerini hastanın aurasının içine, dışına sokup çıkarır görünen veya belirli bölgede onları asılı tutan güçlü bir manyetizm hissine kadar değişiklik gösterir. Başka şifacılar önce kendi ellerini istedikleri yere yerleştirmeyi sonra da idareyi rehberlerine bırakmayı tercih ediyorlar. Şifacı işinin bittiğini hissedince ya da işin tamamlandığına dair bir belirti alınca, rehber varlığın oradan ayrılmasını ister.

Bedensiz bir varlık genellikle, iki yoldan şifacıyla iletişim kurar. İlki biraz önce tanıttığımız gibi, şifacı bakımından açıkça bir tür "sezgisel" yol olarak görülür. İkincisi beden dışı varlıkların seslerini işitme, hatta onlarla konuşmalar yapma demek olan **"duruişiti"**dir.

Duruişiti, kulakla işitmeye benzemez. Burada kendinizle konuşmadığınızı algıladığınız, "iç" kulağınızla işittiğiniz şeydir bu. Sesler işiten ve deli olduklarını sanan yığınla insan kendileri bilmediği hâlde gerçekte tam bir duruişitirdirler.

Psişik işitme, kolayca tanımlanamayan bir olgudur ve şunu belirtelim ki tatbikat yapan bütün hassas süjelerin bu yeteneği ya yoktur ya da kullanmazlar. Bazen de uygulamayla bu yetenek geliştirilebilmektedir. Ancak pek çok insan için bu husus çok tuhaf veya korkutucudur ve diğer psişik araştırma yolları daha somut sonuçlar vermektedir. Duruişitir olup bu yeteneğini kullananlara, şifa rehberleri, ellerini nereye koyacakları talimatını verdikleri gibi hastaları için psişik, psikolojik ve gıda telkinlerinde de bulunurlar.

Bu ruhçu uygulamaların hiç birisi, ruhun durugörürün ya da şifacının doğrudan doğruya bedenine girmesiyle meydana gelen trans medyomluğu ile karıştırılmamalıdır. Sayısız medyomun kendileri vasıtasıyla çalışan ruhsal rehberleri olmasına rağmen; medyomluktaki çalışma işlemi, şifadaki ruhsal rehberlerin kullanılması işleminden tamamıyla farklıdır. İlk bölümde de söylediğimiz gibi medyomluk tehlikeli olabilir ve ona sadece bir eğlence ve oyun gözüyle bakılmamalıdır.

O nedenle deneyimli bir ruhsal şifacının kişisel gözetiminde değilseniz, ruhsal rehberlerle şifaya hiç teşebbüs etmeyiniz. Bedenli bedensiz dostlar vasıtasıyla öğrenecek çok şey olmasına rağmen, psişik çalışmanın amacı, kendi kendinizin bütünsel yaratıcısı olduğunuzu bilmeniz; kendi kudretinizi ve seçme özgürlüğünüzü geliştirdiğinizi de anlamanızdır.

Bedensiz varlıklar da tıpkı sizin gibi öğreniyorlar. Herhangi bir sorununuz için onların da her zaman çözümleri olmayabilir. Beden dışında bulunmanın bedenli olmaya göre hiçbir üstünlüğü yoktur. Bu basit olarak başka tür bir var olma şeklidir. Bütün bedensizler mübarek kişiler değildir. **Sayısız amatör ruhçu, bir ruhun kendilerinden daha iyi bileceğini düşündüklerinden, kendi kişisel sorumluluk duygularından vazgeçme hatasına düşmüşlerdir.** Bedensiz var-

lıklar, fiziksel plânde faaliyet göstermenin nasıl olduğu hissini yitirmiş olabilirler. Otobüsün altında kalmak onların canını yakmaz fakat sizin beden aracınızı vakitsiz olarak sona erdirir.

Bir ruhun "obsesyonuna" (tasallut) uğramanız ya da evinizin taciz edilmesi temelde sizin "hayır" demekteki yeteneksizliğinizin sonucudur. "Hayır" demeyi öğrenmek, psişik çalışmada geliştirilecek çok yararlı bir hünerdir. Evinizi terk etmenizi istediğiniz kişilere karşı bunu büyük ihtimalle söylemenize karşın, bedensiz bir işgalciye pek çok kişi aynı şeyi söylememektedir.

Bir iki yıl önce Bill'in bir bayan arkadaşı, Chicago'daki bir otomobil kazasında öldü. Kadının öldüğü gece, Bill, onu kendi evinin her tarafında gördü. Bill banyoya yürüdüğünde, kadın küvette uzanıyordu. Çalışma masasına gittiğinde kadın onunla konuşmaya çalışıyordu. Salona girdiğinde kadın, Bill'in en sevdiği koltukta oturuyordu. Nihayet, Bill oturdu ve kadına, kendisini çok sevdiğini fakat fiziksel plânda artık birlikte olamayacaklarına üzüldüğünü söyleyince, kadını bir daha evinde dolaşırken bulmadı. Herhalde kadın, ölmüş olduğunu kavramış ve başkasını tasallut etmek için gitmiş olabilir. Kadın, birkaç kez sadece selâm vermek üzere görünmüş ve sonra tamamen ortadan kaybolmuş.

Hemen bütün ruhların arzusu, birazcık iletişimdir. Bir öğretmenimizin gayet yerinde belirttiği gibi: "Tuvalette yaşayacak kadar yalnız kalmış ve korkmuş bir varlıktan biz neden korkalım ki?"

Ruhsal Ameliyat

Hiç birimiz ruhsal cerrah değiliz. Bu kitapta ruhsal ameliyatın nasıl yapılacağına ilişkin hiçbir talimat bulamazsınız.

Fakat konuya karşı artan rağbet ve konunun kötü şöhreti, onun hakkında bir şeyler söylememizi gerektiriyor. Her şeyden öte, o da bir ruhsal şifa yöntemidir.

Ruhsal ameliyat, adından da anlaşılacağı gibi, **ameliyat âletleri, cihazları, hastaneler ya da uyuşturma ilâçları olmadan, gerçek bir ameliyatı kasteder.** Ruhsal cerrah, çıplak ellerini hastanın vücuduna koyar, hasta ete parmaklarını daldırır ve çoğunlukla hasta doku tümörünü ya da yabancı maddeleri vücuttan alarak bedendeki gerekli ayarlamaları yapar. Bütün işlem yalnızca birkaç dakika sürer, nadiren yarım saati bulur ve iş bitince, cerrahın, yaranın üstünden elini gezdirmesiyle yara tamamıyla kapanır veya çok küçük yara izi kalır ya da hiçbir iz kalmaz. Ameliyat genelde tamamen ağrısızdır.

İnanılmaz görünse de binlerce kişi bu şifa yöntemiyle yardım görmüştür. Filipinler'de ruhsal ameliyatların geniş kullanımı, başka yerlerde birkaç ruhsal cerrahın rağbet görmesine yol açmıştır.

Belki de en ünlü ruhsal cerrah, Filipinler'de çalışan Tony Agpaoa'dır. Dikkat çeken başarılarıyla kazandığı şöhreti, Filipin seyahatinin pahalı olmasına rağmen pek çok ümitsiz Avrupalı ve Amerikalının onu görmek için oraya gitmesini sağlamaktadır. Tony'nin ameliyatları kanlıdır, ancak normal hastane ameliyatında kanın durması 8-10 dakika sürmesine rağmen onun ameliyatlarında kan, birkaç saniyede durmaktadır.

Sayısız ruhsal cerrah, bedeni açmanın hiç gerekli olmadığını iddia ediyor. Çoğu da kanı çekmiyor. Fakat ameliyata inanılması için bedeni açıyorlar. Tony'nin öğrencilerinden Rosita Rodriguez şöyle diyor: "18.000 km'den 2000 dolar harcayıp gelen insanların iyileştiklerine inanmaları için biraz kan görmeleri gerekiyor. Tony'nin bedeni açması gerekiyor. Bunun ilkel insanlarda da anlamı vardı. Fakat Amerikalılar

buna taktılar ve öyle olmasına karar verdiler. Hepsi kan görmek istiyor."

Ruhsal cerrahın parmakları bedene girince, "manyetik olarak" hasta dokuyu kendilerine çekiyorlar. Bazı ruhsal cerrahlar için ağrıyan bölgelerin yakınında bedene girmek gerekli bile değil. Manyetizm, bedenin herhangi bir yerinden hastalığı çekecektir.

Hiç kimse, cerrahın parmaklarını, buna karşı koymayan ete, neyin soktuğunu bilmiyor. Belki de bu, bir maddeden diğerine yer değiştiren enerji olabilir. Monterey, California'da ruhsal cerrahlık yapmış merhum rahip Harold Plume şöyle demiştir: **"Hoo Fang (rahip Plume'un ruhsal şifa rehberi) bana, parmaklarımı hızla titreştirerek onları parçalayıp dağıttığını (dezentegre) anlattı. Bir şeyi alıp yeteri kadar titreştirirseniz onun bütünlüğü bozulur, parçalanıp dağılır. Aynı şey parmaklarıma da oluyor. Parmaklarım, hızlı hâldeyken, öteki kişinin bedenine temas ediyor ve onlar da bu titreşimi hissediyor ve onların bedeninin o kısmı da parçalanıp dağılıyor. Yara izi veya kan olmadan enerjinin kaymasına izin verilme nedeni budur. Bu, en mübarek şeydir."**

Belki de, Hintli yogiler çivi ve bıçakları bedenlerine batırdıklarında, hücreler arasından onları rahatça geçiriyorlardır.

KENDİ KENDİNE ŞİFA

Başınız ağrıdıktan sonra ağrı geçiyorsa, sizi iyileştiren kişi kendinizsiniz. Elinizi kestiğinizde iyileşiyorsa, şifacı gene sizsiniz. Geceleyin soğuk algınlığınız oluyor ve sabahleyin kendinizi daha sağlıklı hissediyorsanız, şifa veren gene kendinizsiniz.

Kendi kendine şifa tamamıyla normal, doğal bir süreçtir. Hem küçük hem de daha büyük rahatsızlıklarda; nefes almamızı, sindirimimizi, kalp atışlarımızı ve her yedi yılda bir vücudumuzdaki bütün hücrelerin değiştirilmesini kontrol eden kendimizin şuursuz kısmı dediğimiz bedenimizin bir parçası olan otonom sinir sisteminin, şifa çalışmasını yaptığını düşünürüz.

Otonom şifa ve kendi kendine şifa arasındaki başlıca fark, birazdan göreceğimiz tekniklerindedir. İçinizde uyuklar durumda olan ve şimdi fark edilmeyen yeteneklerin şuuruna varacak ve sonuçta onları kontrol etmeye başlayacaksınız.

Uyandırma

Gerçekte bütün psişik, şuurluluk ve mistik geleneklerde, kendi bireysel gücünüzü fark etmeye giden ilk adım, "uyanma" sürecidir. Bu düşünce okullarının gerisindeki teori, hepimizin çoğunlukla az ya da çok şuursuz zihin hâlinde

ortalıkta dolaştığımızdır. Büyük Ermeni mistiği G.I. Gurdjieff bu hâle "uykuda olma" adını vermişti. Gerçekten de, **"uyanma"ya başladığınızda hayatınızın rüyada geçtiğini doğru olarak hissedersiniz.** İncil, uyanma sürecini, insanın gözünden "kabuklar"ın düşmesine benzetiyor. Çünki **uyanınca, daha önceleri sizden gizlenmiş olan ya da kavrayamadığınız şeyleri birdenbire görmeye ve anlamaya başlarsınız.**

Uyanmada ilk adım -yani sizin şifa yeteneklerinizi gerçekleştirmedeki ilk adım- müşahededir. Sürekli olarak size ne olduğunu fark etmeniz demektir bu. Kendiniz ya da başkaları hakkında hüküm vermeniz ve sizin ya da başkasının davranış biçimlerinizi değiştirmeniz ya da değiştirmeye çalışmanız demek değildir. Kendinize, başkalarına ve dünyaya karşı verdiğiniz cevaplara dikkat etmeniz demektir. Sizi mutlu eden, üzen, kızdıran, sıkan, heyecanlandıran ve hepsinden çok da "uyutan" ve "şimdi burada" olmanızı engelleyen şeylerin ne olduğuna dikkat edin.

Kendilerini müşahede etmeye başlayınca pek çok insan birkaç saniye içe döndüklerini ve üç-beş saat de dışa döndüklerini görürler. Sonra kendilerini müşahede ettiklerini hatırlarlar ve gene birkaç saniye içe, üç-beş saat de dışa dönerler. Sonunda -bazen birkaç gün sonra, genelde birkaç hafta sonra, bazen de hemen- bu alıştırmaya devam ettiklerinde, içe daha uzun sürelerle dışa ise daha kısa sürelerle dönmeye başlarlar. Bu arada içe daha sık, dışa daha seyrek dönmeye başlarlar. Gurdjieff'in en ünlü öğrencilerinden P.D. Ouspensky, buna **"kendini hatırlama"** süreci adını verdi.

Kendini müşahede süreci, "şuuraltı" diye bildiğimiz zihnin uyuyan bölümlerini harekete geçirir. Zihnin bu kısmı uyanınca, bireyde depolanmış ve hiç açılmamış müthiş bir kuvveti serbest hâle getirir. Bu güç, psişik alanın gücüdür ve bunun serbest bırakılması, kişinin yaşamın giderek daha faz-

la anlamına varmasını sağlar ve kendi psişik gelişmesinin hızını ve yönünü zamanla daha fazla kontrol edebilme yeteneğini ortaya çıkarır. Tarihteki bütün bilge kişilerin, kendi yaşamlarımızdan oluşturduğumuz hapishanelerden kişisel kurtuluşa doğru ilk adım olarak gösterdiği **"kendini bilme"**nin başlangıcı budur.

Kendi kendine şifa süreci, kendi kendini müşahede ile başlar. Bu bölümde kendi kendine şifada kullanılacak çeşitli teknikleri tartışacağız. Bu tekniklerin tümü, kendi kendini müşahedenin bir şeklini içerirler ve şifa tekniği olarak, kesik ayak parmağından kansere kadar her şeyi tedavi etmekte uygulanabilirler.

Bu alıştırmalara ve kitaptaki geri kalan alıştırmaların hepsine, kendinizi müşahede ederken devam edebilirsiniz. Kendi kendini müşahede, bu dünya ile veya öteâlemle sınırlı değildir. Kendinizi herhangi bir anda, herhangi bir yerde müşahede edebilirsiniz. Üzerinde çalıştığınız sürece size kapıları açacak olan sürüp giden bir süreçtir ve öteki alıştırmalara ya da öğrenme biçimlerine devam etmek için belirli bir farkındalık seviyesine ulaşmanız da gerekmez. **Kendinizi müşahede ettiğinizde, hayatınızdaki her şey, sizin gelişme sürecinizin bir parçası olur.**

Ağrı ve Hastalık

Ağrı ve hastalık, hayat enerjinizdeki kesilmelerin ya da dengesizliklerin sonucudur. Böylesi kesiklik ya da dengesizlik, tek bir üzüntüden, küçük küçük sinirlenmelerden ya da hayatınızda tam olarak çözümlenmemiş ve unutulmuş eski bir kavgadan ileri gelebilir. Bu, daha yeni bir tecrübenin sonucu da olabilir. Örneğin, sizin can sıkıcı diye nitelediğiniz bir kişiyle birlikte bir süre geçirince boynunuzda bir ağrı du-

yarsanız hiç şaşırmayın. Ayrıca karşılıksız bir sevgi de gerçekten sizi kederli yapabilir.

Bedeninizin rahatsız olan yeri size bir mesaj iletiyordur. Sözgelimi cinsel organlardaki bir rahatsızlık seks yapmak için isteksizliği belirtir; boğaz ağrısı ya da farenjit iletişim kurmama isteğini gösterir; göz hastalığı kendinizde ve yaşamınızda sürüp giden şeyleri görmeme isteğini anlatır; omuz ve sırt ağrıları hayatın yükünü omuzlarınızda ve sırtınızda taşıdığınızı telkin eder.

Hastalık, fizikî bedende kendini göstermeden psişik ya da astral bedende görünür. Ruhsal okumacı, hastalık meydana gelmeden onu teşhis edebilir ya da en azından bir hastalığın gelmekte olduğunu bilir. Bu yetenek, kendiniz ya da başkalarıyla birlikte eşit olarak çalışmak için bayağı uygundur.

Hastalık, hayatınızda sizin yaptığınız ya da yapılmasına izin verdiğiniz dengesizlik ve rahatsızlıklarla ilgili olarak bedeninizin sizi bilgilendirme işlemidir. Hastalığın yaklaştığını okursanız psişik vasatta neyin bozuk olduğunu ve dengesizliği düzeltmek için ne yapabileceğinizi de kendinize sorabilirsiniz.

Hastalanma, kuşkusuz, iyileşmenin bir bölümüdür ve ara sıra öylece devam edip hasta da olabilirsiniz. Eskilerin söylediği gibi, "kendini azıcık koruma uzun bir tedaviden daha iyidir." Eğer kendiniz hakkında biraz psişik bilginiz olursa ve bedeninize psişik dengesini yeniden kazanması için neye ihtiyacı olduğunu sorup onu verirseniz, hastalıktan kaçınabilir ya da hastalığı hafif atlatabilirsiniz.

Bill, yıllarca sırt ağrılarıyla kıvrandı durdu. Yılda bir iki defa yataktan kalkamayacak şekilde uyanır ve tavanları seyrederek birkaç günü yatakta geçirmek zorunda kalırdı. Doktorlar bu duruma çok şaşırdılar. Çünki omurga röntgeninde hiçbir şey çıkmadı. Uzmanlar, sırt kaslarıyla ilgili hiçbir tu-

haflık da bulamadılar. Omurga uzmanı, omurgasını gerdi ve Bill, iki dakikada 2-3 cm uzadı. Yarım saat sonra ise tarifsiz ağrılar içindeydi.

Sonunda, iki şey -geçici olarak tabiî- onun sırt rahatsızlığını ortadan kaldırdı. Bunlardan birisi, psişik olmaktan çok fizikî olan derin kas metodu Rolfed'di. Öteki şey de kendi sırtıyla psişik konuşmalara başlamasıydı. Sırtına şöyle diyordu: Pekâlâ sırtım, ne oluyor? Benden isteyip de alamadığın şey nedir? Sırtı da şöyle yanıtlıyordu: Sev beni. Ben seni seviyorum. Bill cevap verdi: Sen benim biricik ve tek sırtımsın.

Sırtı şöyle hıçkırdı: Beni doğru şekilde sevmiyorsun. Komik şekilde yürüyüp beni zorluyorsun, komik şekilde oturup beni gene zorluyorsun. Dahası beni hiç dinlendirmiyorsun. Sadece yapıyor, yapıyor, yapıyorsun. Hiç durup oturmuyor ve sadece olduğun gibi olmuyorsun. Bedenin ve zihninin her tarafının zaman zaman sadece durup çözülmeye ihtiyacı vardır. Ben senin bedeninin sözcüsüyüm. Uzun süreli tatiller yapmanı söylemiyorum. Her saat sadece birkaç dakika dinlen ve kendini yeniden topla, güçlen.

Ve böylece Bill, sırtına özen göstermeye başladı. Uzun bir günün sonunda sırtının seğirdiğine dikkat etti ve sırtının, yani bir anlamda kendisinin yorulmasını da tanıdı. Bu durumda yere birkaç dakika için uzanıp seğirmenin geçmesini bekliyordu. Bu hemen hemen bedeninin derin kas idaresi (Rolfed) yapması için ona bildirdiği zaman oluyordu. Bill ve sırtı ondan sonra mutlu yaşadılar.

Bu aşk ve ihtiras öyküsü özellikle psişik gibi görünmeyebilir. Gerçekten bütün deneyim, Bill için çok fizikîydi. Fakat işin tedavi yönü, Bill'in kendinden psişik olarak aldığı bilgiyle geldi. Ve bilgiye, sadece kendine sorarak ve kendi kendisinin doğru söyleyeceğine güvenerek ulaştı.

Sağlığınıza ve hastalıklarınıza "sizin sahip" olduğunuzdan söz ettiğimizde ve kendi hayatınızda her ikisini de sizin

yarattığınızı söylediğimizde, işte bunu kastetmiştik. Kendinize güvenin. Siz, bildiğinizi zannettiğinizden daha fazlasını biliyorsunuz.

Şimdi meseleye dönelim. Başkalarına şifa vermek üzere şu ana kadar öğrendiğiniz her şey, doğrudan kendinize şifa vermek için de uygulanabilir. Bu bölümde verilecek diğer tekniklerde başkalarına ve kendinize şifa uygulamaları da olacaktır. Arkadaşınıza şifa vermek kendinize şifa vermektir; kendinize şifa vermek arkadaşınıza şifa vermektir. İlk teknik, "BAZI BASİT ŞİFALAR NASIL YAPILIR?" adlı bölümdeki "Basit Şifa Yapma"dakine çok benzer.

Kendi Kendine Basit Şifa Yapma

1. Arkası düz bir sandalyeye ayağınız yere düz basacak şekilde oturun. Kucağınızda hiçbir şey olmasın, kollarınızı ve bacaklarınızı birleştirmeyin ve ellerinizi kalçalarınıza, tercihen avuç içleri dışa gelecek şekilde koyun. Sakız çiğnemeyin, sigara içmeyin, radyo çalmayın. (Şimdiden sonra bu adıma "psişik vaziyette oturma" ya da "transa girme" diyeceğiz).

2. Gözlerinizi kapayın, gevşeyin, elinizden geldiği kadar zihninizi berraklaştırın ve bütün dikkatinizi kendinize verin.

3. Kendinizi topraklayın.

4. Başınızdan başlayarak, auranızı tahayyül edin. (Onu görüp görmemeniz önemli değil. Diğer bölümde aura okumalarına gireceğiz.) Tahayyülünüzde, kafadan itibaren, boyun, omuzlar, kollar, göğüs, bacaklar ve ayaklara kadar auranızı takip edin. Şu anda zihninizde kendi auranızın bir "his" ya da "duygusunu" elde etmek için çalışıyorsunuz. Auranızda eğer soğukluk ya da soğuk renkler ya da soğuk imajlar görür (buz dağları soğuktur; kendi resminiz dünyasal ve

bozuktur; zihin insafsız kelime oyuncusudur), hayal gözünüzle görür, hisseder ya da fark ederseniz ya da auranızın belirli bir yerine ulaştığınızda hiçbir izlenim almazsanız, orada enerji düzgünce akmıyordur. Bu bölgelere nötr, oranj renkli ışığın aktığını gözünüzün önüne getirin.

Eğer auranızın bazı kısımları sıcak, kalın ve yoğun görünüyorsa, auranın öteki taraflarında tıkandığı için burada çok fazla eneriji birikmiştir. "Basit Şifa Yapma"daki aynı yolla arkadaşınıza yaptığınız şekilde bu aşırı enerjiyi temizleyin. Ancak, kendi ellerinizle auranıza girmenize gerek yoktur. Bu durumda yalnızca bunu yaptığınızı tahayyül edin. Fakat tam bir tahayyül olsun.

5. Dördüncü adımı tamamlayınca eğer enerji, auranızdan çok iyi akıyorsa, bütün bedeninizi yıkayan berrak, temiz, nötr, hafif, altından bir enerjiyi gözünüzün önüne getirin.

6. Kafanızdan başlayarak ayaklarınıza kadar, ellerinizin kendi auranızı düzelttiğini tahayyül edin.

7. Gözlerinizi açın, ellerinizi birleştirin ve bir an için sessizce oturun. Sonra öne eğilin ve başınızı bir dakika bacaklarınızın arasına doğru sarkıtın. Sonra ayağa kalkın ve iyice gerinin. Eğer kendinizi muğlak ya da boşlukta hissederseniz, yeniden dış dünyaya çıkmadan önce birkaç dakika gezinin. (Şimdiden sonra bu adıma "transtan çıkma" diyeceğiz.)

Enerjiyi Akıtma

İlk bölümde, psişik kararlılığı sürdürmek için dünyasal ve kozmik enerjilerin uygun bir dengesini kullanmaktan ve çok kısa olarak da enerjiden söz ettik. Atıfta bulunduğumuz işlem, "enerjiyi akıtma" diye bilinir. Enerji akıtma, pillerinizi yeniden şarj etmek, günlük yaşamın sertlikleriyle kesintiye

uğradığında enerji dengenizi düzenlemek ve enerji sisteminizi genel temizlikten geçirmek için ideal bir yoldur. Düzenli olarak enerjiyi akıtmak için belirli bir tavsiyemiz olmamasına rağmen -isteyince yapın, istemeyince yapmayın- güne başlarken kendinizi düzeltmek ya da söz gelimi madende sekiz saat çalıştıktan sonra biraz gevşemek için bunun harika bir yol olduğunu belirtmekle yetineceğiz. Son olarak şunu söyleyelim ki, uzun süren şifalardan önce ve sonra enerjiyi akıtmak, psişik dengenizi kurmada ve sonra yeniden düzenlemede size oldukça yararlı olacaktır.

a) Dünya Enerjisi Nasıl Akıtılır?

1. "Kendi Kendine Basit Şifa Yapma"daki ilk üç adımı izleyin.

2. İyice topraklandıktan sonra, dikkatinizi ayak taban kemerinizdeki ayak şakralarınıza odaklayın. Dünya gezegeninin açık kahverenkli enerjisinin ayak şakralarınızdan çekildiğini ve bacaklarınıza, kalçalarınıza ve kök şakranıza (erkeklerde omurganın en altında, kadınlarda yumurtalıklar arasında) yükseldiğini tahayyül edin. Aynen böyle tarif edildiği şekilde bu enerjiyi pek çok insanın hissettiği gibi hissedebilirsiniz.

3. Şimdi dünya enerjisinin dalak, göbek, kalp, gırtlak, alın ve tepe şakralarınızdan geçerek bedeninizde yükseldiğini tahayyül edin. Bu enerjinin bir kısmını el şakralarınıza gönderin. Onun, auranıza aktığını tahayyül edin.

4. Enerji, tepe şakranıza ulaşınca, onu bedeninizden aşağı indirin. Dönüş yolunda, kök şakraya uğrayınca, dünyanın merkezine sizin topraklama kablonuzla enerjiyi birdenbire akıtın. Enerji orada nötrleşir ve böylece psişik tortunuz da akıtılmış olur.

5. Transtan çıkın.

b) Dünya Enerjisi ve Kozmik Enerji Nasıl Akıtılır?

Eğer dünya enerjisini rahatlıkla akıtabilir ve anlatılan adımları da iyice öğrenirseniz uygulama için artık bu kitaba bakmanıza ihtiyaç kalmaz. Karışıma biraz kozmik enerji ekleyin.

1. "Dünya Enerjisi Nasıl Akıtılır?"daki ilk üç adımı takip edin.

2. Dünya enerjisi bedeninizde geziniyorken, siz tepe şakranıza odaklanın. Tepe şakranızdaki taç'tan içeri çekilerek bedeninize giren kozmosun altın renkli enerjisinin doğrudan göbek şakranıza yol aldığını tahayyül edin.

3. Dünya enerjisi ile kozmik enerjinin göbek şakrasında buluştuklarını ve birbirlerine karıştıklarını tahayyül edin.

4. İki enerji iyice karışmışsa karışımı bütün bedeninize yollayın. Karışım bir - iki dakika bedeninizde dolaşsın, sonra topraklama kablonuzla onu dünyanın merkezine topraklayın.

5. Transtan çıkın. Şimdiden sonra "enerji akıtma"dan söz ettiğimizde, biraz önce sizin yaptığınız gibi dünya enerjisiyle kozmik enerjiyi birlikte akıtmayı kastettiğimizi bilin.

Şakraları Açma ve Kapama

İnsanlara şakralarını açmayı ve kapatmayı öğreteceğimizi söylediğimizde, kendilerine anlatılanları hiçbir zaman uygulamayı başaramayacaklarını düşünüyorlar. Önce biraz rahatlayın. Çünki siz o işi yaptınız bile.

Önceki alıştırmada, ayak şakralarınız vasıtasıyla dünya enerjisini aldığınızda, siz şakralarınızı açtınız. Enerjinin kapalı bir psişik kapıdan girmesi beklenemezdi, değil mi? Benzer şekilde, tepe şakranızdaki taç'tan kozmik enerjiyi alınca, tepe şakranızı da açmış oldunuz. Şakraları açma ve kapama

tamamıyla bir irade meselesidir. Siz zaten onu yapıyorsunuz. Bu çalışmaya yardımcı olacak mantal bir resim de kullanabilirsiniz.

Genelde, otonom sinir sisteminin, havanın akciğerlere, kanın da atar ve toplardamarlara giriş çıkışını sağlaması gibi, siz de, enerjilerin psişik sisteminize giriş çıkışını düzenleyen bir çeşit astral araçla şakralarınızı otomatik olarak çalıştırıyorsunuz. Ara sıra, sisteminize giren enerjiyi kontrol edebilmeniz ya da belirli bir şakrayı açıp kapatabilmeniz, sizin için avantaj oluyor.

İlk bölüme dönersek, söz gelimi, şakralardan söz etmeye başladığımızda dalak şakramız (ikinci şakra) çok gelişmişse bunun yüzünden epeyce canınızın sıkılabileceğini belirtmiştik. Yığınla sorunu olan o aynı arkadaşınız sizinle bir kahve içmek istiyorsa, yapmanız gereken şey, dalak şakranızı en azından yarı yarıya kapatmaktır. Bu şekilde onunla "sempati" durumuna geçersiniz. Onun sorunlarını dinlemekte ve eğer her ikiniz de istiyorsanız kendisine destek ve tavsiye sunmakta özgürsünüz. Kendisinden ayrılırken kendinizi çok iyi hissedeceksiniz; onun psişik bagajını, siz taşımayacaksınız.

Sizinle çatışması için değil, size hizmet etmesi için enerjilerinizi istiyorsunuz. Herhangi bir duruma uygun şekilde çalışması için enerji merkezlerinizi istemektesiniz. Diyelim ki uzun süre "ayakta kalmayı" başarmışsanız, yani kira, iş, yiyecek vs.'yi halletmişseniz, bir gün maddî bakımdan rahatlayınca acil durumun geçtiğini size anlatmak için ev sahibi ve başka kişiler çaba göstereceklerdir. Fakat sizin kök şakranız (ilk şakra) bunu yeterince fark etmemişse, o, haftalarca ya da aylarca %100 açık vaziyette ve tam kapasitede çalışmasını sürdürecektir.

Siz duruma hâkim olunca, kök şakranız kendiliğinden kapanacaktır. Fakat bir ara gene tedirgin ve gergin olursanız,

hayatta kalma mücadelesine yeniden başladınız demektir. Bu durumda ihtiyacınız olduğunda kök şakrayı yeniden açabilirsiniz. Anlatılan şey her şakra için geçerlidir.

Şakraları açıp kapatmak için size bir şeyler hissettirecek küçük bir alıştırma veriyoruz. Uçağın kanatlarını açmaya çalışmak gibi bir şeydir bu. İlgili enerji merkezlerinizi kontrol edebilme yeteneğinize alıştığınızda, istediğiniz zaman şakralarınızı açıp kapayabilirsiniz.

1. Psişik vaziyette oturun, zihninizi temizleyin ve kendinizi topraklayın.

2. Dikkatinizi kök şakranıza (ilk şakra) odaklayın. İlk bölümde söylediğimiz gibi, şakralar madenî para büyüklüğünde, küçük, donuk renkli disklere (tekerleklere) benzerler. Sizinkiler farklı görünüyorsa, üzülmenize gerek yoktur. Çalışmalarımızda döner havaî fişeğe, eski madenî paraya, şişe kapağına, piramide benzeyen değişik şekilde şakralar gördük. Kendi şakranızı göremiyorsanız, görüyormuş gibi yapın ve şayet görseydiniz neye benzeyebileceğini tahayyül edin.

3. Fotoğraf makinesi merceğinin ya da çiçek yapraklarının açılması gibi, kök şakranızın açıldığını tahayyül edin.

4. Kök şakra rahatlayana kadar açılmışsa, yavaş yavaş tam olarak kapandığını tahayyül edin.

5. Şakranın yeniden açıldığını tahayyül edin.

6. Şakranın yeniden kapandığını tahayyül edin.

7. Üçüncü ile altıncı arasındaki adımları, kök şakranızın açılıp kapandığında size ne gibi bir his verdiğini anlamak için, bu konuda tam bir kanıya sahip olana kadar tekrarlayın.

8. Bütün alıştırmayı yedi şakranızla da tekrarlayın, sonra el ve ayak şakralarınızla devam edin. Her bir adımı tamamlamak için istediğiniz kadar zaman harcayın. Sadece siz isteyince ve iradenizi kullanınca şakranızı anında açıp kapayabileceğinizi anlayacaksınız.

9. Bütün alıştırmayı tamamladığınızda, her bir şakranı-

za son defa bakın ve ne kadar açılmasını istediğinizi tespit edin. Yarısının mı, dörtte birinin mi, onda birinin mi, oran olarak ne kadarının açılmasını istiyorsanız şakranıza söyleyin. Şu anda tüm şakralarınızı sakın tamamıyla kapatmayın.

10. Transtan çıkın.

Odanın Köşesinde Olma

Şimdi de, sizin enerji odağınızın tam kontrolüne sahip olduğunuzu anlamanıza yardımcı olması için tasarlanan bir alıştırmayı tanıtıyoruz. Genel psişik yeteneklere olan özleminizi gidermeye yarayacak olan bu alıştırmanın, "RUHSAL OKUMA" adlı bölümdeki okumaları yaptığınızda ya da "DAHA İLERİ ŞİFA ve OKUMA TEKNİKLERİ" adlı bölümdeki beden dışı şifalarınızda ve kendi kendinize teşhiste oldukça yararı görülecektir.

1. Psişik vaziyette oturun, zihninizi temizleyin ve kendinizi topraklayın.

2. Topraklanmış durumda otururken, bir an için gözlerinizi açın ve duvarların tavanla kesiştiği dört köşeye bakın.

3. Köşelerden birini seçin ve gözlerinizi yeniden kapayın.

4. O köşede olduğunuzu ve sandalyede olan bedeninize baktığınızı tahayyül edin. Orada bir dakika kadar kalın. Odanın o köşesinden bedeninizin nasıl göründüğünü tahayyül edin. Bedeniniz ne yapıyor? Bedeninizi çevreleyen auranızı görebildiğinizi tahayyül edin. Auranız neye benziyor? Eğer auranızı göremiyorsanız, görebilmiş olsaydınız acaba neye benzeyebilirdi?

5. Tekrar bedeninizde, kafanızın merkezinde olduğunuzu tahayyül edin. Orada kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Odanın köşesinde olmaktan farklı mı hissediyorsunuz? Öyleyse, tam olarak nasıl hissediyorsunuz?

6. Bedeninizle o köşeye birkaç defa gidip gelin. Köşeye her gelişinizde, bedeninize bir göz atın ve bedeninizi çevreleyen aurayı tahayyül edin ya da aurayı tahayyül ettiğinizi tahayyül edin.

7. Transtan çıkın.

Bu alıştırma üzerinde her seferinde 15 dakikadan fazla çalışmayın. Bedeninizde ve odanın köşesinde kendinizi daha rahat hissedene kadar alıştırmayı yeteri kadar yapın. Araba kullanırken bu alıştırmayı kesinlikle yapmayın.

Renk Meditasyonu ve Renklerle Şifa

Kitabın önceki bölümlerinde, renkli şifa enerjilerini kullanmayı öğretmiştik. Şimdiye kadar açık kahverenkli dünya enerjisini, altın renkli kozmik enerjiyi ve oranj renkli şifa enerjisini kullandınız.

Rengin, insanın huyuna etki ettiği herkesce bilinmektedir. Süpermarketlerdeki paketler ve renkli vitaminler, tüketicinin satın almasını artırır. Kırsal yerlerdeki koyu kahve renkli tahtadan yapılmış evler insana çok hoş bir dünyevî his verir. Mavi, yeşil renklerle dekore edilmiş bir oda insanı rahatlatır. Havaî kırmızı ve havaî oranj renkli kâğıtla kaplanmış ya da döşenmiş bir oda tam tersi etki yapar. Örneğin, geceden ertesi sabah için siyah-beyaz bir elbise giymeyi düşünüp sabahleyin pembe renkte karar kılmışsanız, değişen haletinize uygun bir giysi giyiyorsunuz demektir.

Farklı renklerin sizi nasıl etkilediğini bulmak için, aşağıdaki renk meditasyonunu deneyin. Önce kendinizi topraklayın. Dünya enerjisini ve kozmik enerjiyi size getirmek üzere transa girmek yerine renkli enerjiyi çalıştırın. Aşağıdaki listedeki renkleri kullanarak, mantal ekranınızda önce bir tek renk damlasını hayal gözünüzle görün, sonra rengin ayak ve

bacaklarınızdan yukarıya yükseldiğini, sonra da tepe şakranızdaki taç'tan aşağıya indiğini ve bedeninizde gezindiğini tahayyül edin. Her renk için otuz saniye ile bir dakika arasında zaman harcayın ve bir rengin yok olup öteki rengin geldiğini hissedin. Size şöyle bir renk sırası öneririz:

1. Başlangıç renginiz siyah olsun, sonra bunu
2. Griyle değiştirin. Aradaki renk farkına dikkat edin. Şimdi,
3. Kahverengini getirin. Önce açık kahveyle başlayın, sonra o rengin koyulaştığını tahayyül edin. Sonraki renk
4. Kırmızıdır. Açık kırmızıyla başlayıp onun al kırmızıya dönüşünü gözleyin. Sonra
5. Oranjla devam edin. Siz bu renge aşinasınız. Oranj renk, bu alıştırmayı yaptığınızda, daha önceki alıştırmalara göre size daha farklı bir his veriyor mu? Sonra
6. Sarıyı getirin. Sarıyı
7. Açık elma yeşili takip etsin. Onu, deniz yeşiline koyulaştırın. Sonraki renk
8. Açık mavidir. Denizci mavisine kadar maviyi koyulaştırın. Sonra
9. Pembeye dönün. Pembeden
10. Lâvantaya (eflâtun) dönün. Bunu
11. Mora koyulaştırın. Mordan hızla
12. Altına gidin. Altından
13. Gümüşe. Gümüşten
14. Beyaza gidin.

Transtan çıkın.

Bu meditasyonu yaparken, sizi en fazla rahat ettiren renge dikkat edin. Enerjiyi akıtmak için oturduğunuzda ya da bu bölümdeki herhangi bir kendi kendine şifa alıştırmasını yaptığınızda istediğiniz bir rengi bedeninizde dolaştırmak için başlangıçta bir süre düşünebilirsiniz. İstediğiniz renge ulaşmak için tüm alıştırmayı tekrarlamaya lüzum yoktur.

Rengin kendiliğinden göründüğünü tahayyül edin ve enerjiyi akıtırken yaptığınız gibi bunda da doğal olarak ilerleyin.

Renklerle şifa, çok etkili bir yoldur. Ellerinizden akıp (kendi enerjinizi kullanmayın) arkadaşınızın şakralarına ya da aurasına giden, o sizin seçtiğiniz rengi tahayyül edin (daha önce oranj renkle siz zaten bunu yapmıştınız). Seçtiğiniz rengi tespit etmekte ve oranjdan (temel renk) başka bir rengi kullanmak üzere tespit yapmakta, size en iyi rehberliği sezginiz ve uygulamanız yapacaktır.

Biz oranj rengi çok kuvvetli bulmuyoruz. Fakat kişiye azim veriyor. Mavi ise sinirli bir insanı bile yatıştırıyor.

Arkadaşınız eğer çok iyi topraklanmışsa, çok fazla enerjiyle ona ters etki yapmazsınız. Zaten kullanabileceğinden fazlası topraklama kablosuyla atılacaktır. Ancak tam istenilen miktarda enerjiyle çalışmaya başlamak konusunda duyarlıysanız işler daha da kolaylaşır. Arkadaşınız sizin bir şey yapmadığınızı hissettiğini iddia etse de, siz oyun oynamıyorsunuz. Yönelttiğiniz enerji, onun astral bedeniŋe ve fizik bedenine tesir eder. Bir hafta yemek yememiş bir kişiye hemen büyük bir pizza verilmez. Meyve suyu gibi daha hafif bir şeyle başlar, pizzaya sonra gelirsiniz. Arkadaşlarınızda astral hazımsızlık yaratmayın. Yumuşak renklerle başlayın ve daha kuvvetli renklere, daha güçlü tekniklere doğru yol alın.

Bedeni Gerçek Hâle Getirme

Şimdiye kadar, dikkat ettiğiniz gibi her alıştırmayı aynı adımla sona erdiriyoruz: Ellerinizi kavuşturup bir an için sessiz oturmanızı ve sonra öne eğilip başınızı bacaklarınız arasına sarkıtmanızı ve bir dakika kadar öylece kalmanızı sizden istiyoruz. Öteki adımları uyguladıktan sonra, ara sıra, odada bir süre dolaşmanızı da öneriyoruz.

Daha önce söylediğimiz gibi, psişik çalışma yaptıktan sonra ellerinizi kavuşturmanızın amacı, bedeninizi, enerjinin rastgele dışarı akamayacağı kapalı bir psişik devre hâline getirmektir. Öne doğru eğilme, bedeninizi terk etmesi gereken aşırı psişik enerjinin dışarı dökülmesine izin verir. Biraz gezinti de, psişik etkinliklere katıldıktan sonra bedeninizi tekrar "gerçek" hâle getirmenin bir yoludur.

Psişik çalışma dışındaki zamanlardaki faaliyetlerinde bedeninizin daha az "gerçek" olduğu fikrini size telkin etmek istiyoruz. Bildiğiniz gibi, psişik çalışma yapıldığında dikkatinizi, fizik bedenden çok astral bedeninize odaklıyorsunuz. Fizik bedenle olan bağlantınızı yeniden kurduğunuzda, böyle bir çalışmadan sonra fizik plânda faaliyet göstermek daha kolaylaşır.

Bedenden psişik enerjiyi akıtmak, kaçınılmaz olarak çalışmaları sarsar. Kitaptaki uygulayacağınız bazı işlemlerden sonra, muhtemelen kendinize ve başkalarına karşı yeni anlayışlar ve yeni tavırlar elde edeceksiniz. Bedeninizi bu şekilde tanıyınca, sizin için neyin en iyi olduğuna ilişkin olarak kendinizinki yerine başkalarının düşüncelerinin, bedeninizin his ve tepkilerinin temelini oluşturduklarını göreceksiniz. Kendi iradenizle daha tam olarak yaşamayı arzulayacaksınız.

Bütün bunlar beden için değişikliktir ve bedenin değişime karşı ilk tepkisi "hayır" demektir. Bedenin iyi, kötü bütün alışkanlıkları onun bildiği şeylerdir. Bildiklerinin kendisinden alınacağını düşündüğünde, beden hayatta kalmaya çalışır. Aşırı bir durumda ise beden hastalanabilir. Siz psişik çalışmalar yaparken, bedeniniz uyuşuk, yorgun, sıkkın, korkmuş gibi hisler duyabilir. Bedeninizin lisanıyla bu "Değişmek istemiyorum." demektir.

Belki de siz, yoğun sevgi gösterildiğinde korkan ya da kızan bir kişisiniz. Bunu anladığınızda, siz de sevgiye aynı sı-

caklıkla karşılık verirsiniz. Birisi sizi severse, her defasında yine kızmaya ya da korkmaya devam edersiniz. Bunun nedeni, bedeninizin, verdiği karşılıklara alışmış olmasıdır. Bedeniniz şöyle düşünmektedir: "Bu her zaman yaptığım şey. Ben bu şekilde hayatta kalıyorum. Bundan vazgeçmem." Bedenin, yeni kalıpları da yavaş yavaş öğrenmesi gerekir.

Daha önce belirttiğimiz gibi, psişik gelişimdeki ilk adım, kendinizi müşahededir. Kendinizde eğer değiştirmek istediğiniz şeyler görürseniz, demek ki kesinlikle bunları başarabileceksiniz. Ancak değişiklikleri yavaş yavaş yapın, yoksa bedeniniz kendisinin gerçek olmadığını ve sevilmedeğini hissedebilir. Geçmiş, şimdi ve gelecekte bulunacağınız yollar için kendinizi suçlamayın. Tam tersine, değişim için verilen kararların, kendinizden kendinize bir çeşit armağanlar olduğunu ve daha önceki yolunuzda size gene de hizmet ettiğini bilin. Şimdi bazı şeyler daha iyi gidiyorsa, bu sizin şimdi ya da daha önce "kötü" olduğunuzu göstermez. Sadece, nedenler bu şekilde sonuç veriyordur.

Bedeni gerçek hâle getirecek çeşitli yollar vardır. Hepsinin ayırt edici özelliği, dikkatinizi bedeninize odaklamalarıdır. Böylesi bir alıştırmadan elde etmek istediğiniz şey dikkatinizi odaklamak olduğu için, siz bu işi rastgele yapmamalısınız . Tam tersine, yaptığınıza dikkat edin ve şayet o anda kendinizi mekân dışında hissediyorsanız, olayın tam olduğu anı ve o anda neler düşündüğünüzü hatırlamaya çalışın.

Bu alıştırmalar basit ve eğlencelidir. Aynı zamanda bir çeşit tuzaktırlar. Hem basit hem de eğlenceli olduklarından, onları hiç dikkat etmeden otomatik olarak yapmak da çok kolaydır.

Alıştırmaların her birinin sadece bir tek adımı vardır. Aşağıdaki liste, tek bir alıştırmanın farklı adımları değil, değişik alıştırma dizisidir.

1. Bir şeyler yiyin.

2. Seçtiğiniz biçimde cinsel ilişkide bulunun.

3. Beden egzersizi yapın. Yürüyüş, dikkatinizi, derhal ayak şakralarınıza -ki bunlar sizi dünyaya bağlarlar- yöneltiği için, bedeni gerçek hâle getirmede özellikle çok iyidir.

4. Banyo yapın ya da duş alın. Soğuk suyun teması, varlığın bedeniyle yeniden tanışması için harikalar yaratır.

Belki de kendi bedeninizin gerçekliğinin kendisine hatırlatıldığı özel bir yolu olabilir. Eğer varsa onu uygulayın.

Kablolar

Kitabımızda bazen sizin "mekânınız"dan, başkalarının mekânından ve kendi mekânınızda olmaktan söz ediyoruz. Sizin mekânınız, fizik veya astral bedeniniz olsun, sizin bedeninizdir. Yalnızca siz, bedeninizin içinde rahat edebilirsiniz. Ne yazık ki, başkaları, kendilerine dikkat etmeniz ya da kendileriyle bir tür iletişim kurmanız için bedeninize yaklaşırlar.

Psişik dilde, öteki kişilerin dikkat isteklerine biz, "kablolar" (kordonlar) adını veriyoruz. Durugörü sahibi bir göz, şakralara girip sizi başka kişiye bağlayan ve kabloya benzeyen enerji hatlarını algılayabilir. Tekrar edelim: Bu kabloları gerçekten görmek gerekli değildir. Onların sadece orada olduklarını ve etkide bulunduklarını bilin, yeter.

İnsanların kendileri farkında olmadan, kabloları başkalarının şakralarına sürekli olarak girip çıkar. Bir sonraki alıştırmada kabloların yerlerini nasıl tespit edip sonra da nasıl geri alacağınızı size göstereceğiz. Bunları sürekli olarak taşımanıza gerek yoktur. Eğer dopdolu kablolarınız varsa, kendinizden ziyade başkalarının enerjisiyle çalışıyorsunuz demektir. Fakat başkası tarafından "kablolanmanın" bir emposizyon ya da size yapılan bir kötülük olduğunu sanmak, ha-

tadır. Siz istemezseniz başkasının kablolarını kendinize alamazsınız. Psişik olarak hiç kimse size hiçbir şey "yapamaz." Tangoyu her zaman iki kişi oynar.

Kabloların, farklı şakralarda değişik anlamları ve etkileri olur.

Kök Şakra (İlk Şakra): Burası hayatta kalma merkezidir. Bu merkeze giren kablo, "Benim hayatta kalmama yardım etmeni istiyorum." anlamını taşır. Eğer iki kişi de hayat çizgilerinde açık bir anlaşma yapmamışlarsa, kök şakra, kabloyu bulmak için arzu edilmeyen bir yer olur. Söz gelimi, bir çocuk böyle bir kabloyu doğal olarak annesine, babasına ya da hayatının merkezindeki öteki yetişkinlere yerleştirir. Hasta ya da yaralı arkadaşınız varsa ve siz de ona bakıyorsanız, onun hayatta kalması için belirli bir süre ona yardım etmek istemenizle ilgili olarak aranızda açık bir anlayış bulunur. Bununla birlikte, kök şakranızda, arkadaşınızın ya da sevdiğinizin gizli bir "Sana ihtiyacım var." mesajını bulmuşsanız, kabloyu alıp ilişkinizin doğasını yeniden gözden geçirebilirsiniz. Şunu hatırlayın: **Siz almaya istekli değilseniz, hiç kimse size kendi kablosunu yerleştiremez.**

Dalak Şakrası (İkinci Şakra): Cinsel ve duygusallık şakrasıdır. Dalak şakrasındaki bir kablo, "Seninle cinsel olarak ilgileniyorum." ya da "Bana duygusal desteğini ver, duygularına da dikkat et." anlamını taşır. Hoşlanıp hoşlanmamanıza göre cinsel kabloyu geri almayı isteyebilir ya da istemeyebilirsiniz. Duygusal kablonun dalak şakranızdan alınması iyidir, çünki sizin potansiyel enerji kaybetmenize neden olur ve genelde de "düşük" bir titreşim ona eşlik eder. Birisinin duygusal ihtiyaçlarına, dalak şakranız yerine kalp şakranızdan cevap vermek ise daha kolaydır.

Göbek Şakrası (Üçüncü Şakra): Burası enerji merkezidir. Buradaki bir kablo, "Senin enerjinin birazını istiyorum, benimki yeterli değil." ya da "Kendiminkinden sorumlu ol-

mak yerine senin enerjini akıtmak istiyorum." anlamına gelir. Açıkça, göbek şakrasındaki bir kablo, sizi enerjisiz bırakır. Bu nedenle, o kabloyu geri almanızın size faydası olur. Bu merkezdeki güçlü bir kablo, midenizdeki sıkışma hissinin nedenidir.

Kalp Şakrası (Dördüncü Şakra): Sevgi ve yakınlığın merkezi, kalp şakrasıdır. Kalp şakrasındaki bir kablonun anlamı, "Seni seviyorum." ya da "Senden hoşlanıyorum."dur. Bedeninizde sadece kendi enerjinizle olmak istiyorsanız kalp şakrasındaki kabloları uzaklaştırabilirsiniz. Fakat genel olarak, bu kablolar, ötekiler kadar enerji tüketmezler. Bazen Amy şakralarını temizlerken, şuurlu olarak kalp şakrasının kablolarını bunun dışında tutar. Çünki arkadaşlarının "merhaba"larından çok hoşlanır.

Gırtlak Şakrası (Beşinci Şakra): İletişim merkezi bu şakradır. Buradaki bir kablo, "Seninle haberleşmek istiyorum." ve "Seninle konuşmak istiyorum." demektir. Gırtlak şakranızdaki uzun bir kablo, sizde boğaz ağrısına neden olur.

Alın Şakrası (Altıncı Şakra): Durugörü merkezidir. Buradaki bir kablo, birisinin sizin "kafanızda" olduğudur. Sizi yoğun olarak düşünüyor ya da sizin belki de onun hakkında ne düşündüğünüzü düşünüyordur. Bu kablolar, başağrısına neden olur.

Tepe Şakrası (Yedinci Şakra): Bilme ve sezginin şakrasıdır. Buradaki bir kablo hoş değildir. Çünki onun mesajı, "Seni kontrol etmek istiyorum." ya da "Benim öğretilerimi takip et." anlamını taşır. Psişik, mistik ve şuurluluk alanlarındaki sayısız öğretmen, öğrenmeyi kolaylaştırmak için öğrencilerinin tepe şakrasıyla geçici kablolar kurar.

El Şakraları: Eller, yaratıcı enerji yerleridir. Buradaki bir kablo, "Benim gibi yap." ya da "Benim için yap." demektir. Yaratıcılık kendini ifadenin bir türü olduğu için, elinizdeki kab-

lo, yemek pişirmekten tenis oynamaya ya da kitap yazmaya kadar her ne yapıyorsanız onu gerçekleştirme yollarını etkiler.

Ayak Şakraları: Ayaklarınız, dünya ile bağlantınız olduğu için ayaklardaki kablo, topraklamanızın yerini değiştirir ve sizi muğlak, boşlukta bırakır, hatta "ayaklarınız yerden kesilmiş gibi" hissettirir.

Kabloları hem tanımanın hem de nasıl geri alınacaklarını bilmenin temel avantajı, kendi enerjinizle bedeninizin çalışmasında sizin temiz ve özgür bir kişi olmanızı sağlamasıdır. İkinci avantajı da, kabloların yerini bulup geri almada daha fazla pratik yapınca, ilişkileriniz hakkında da çok şey öğrenmenizdir. Hiç umulmadık yerlerde hiç umulmadık kişilerin kablolarını keşfedebilirsiniz. Dahası, sizi kablolayan kişi, belki de iletişimin doğası hakkında hiçbir şey bilmiyordur.

Birinin sizi kabloladığını nasıl anlarsınız? Auranıza ve şakralarınıza bir bakın. Az ya da çok olsa da herkeste kablo bulunur. Kablolar varsa onları görürsünüz. Peki şakralarınızda kablo bulunca ne yaparsınız? Size sadece şunu söyleyelim: Onları ordan hemen çekip alın.

Kablolar Nasıl Çekip Alınır?

1. Psişik vaziyette oturun, gözlerinizi kapayın, zihninizi temizleyin ve kendinizi topraklayın.
2. Birkaç dakika enerjinizi akıtın.
3. "Kendi Kendine Basit Şifa Yapma"nın dördüncü adımındaki gibi auranızı tahayyül edin ve o adımdaki geri kalan talimatı uygulayın.
4. Auranızı temizlediniz, enerjiniz de gayet iyi bir şekilde akıyorsa, "Şakraları Açma ve Kapama"nın ikinci adımın-

daki gibi, dikkatinizi ilk (kök) şakraya odaklayın. Orada herhangi bir kablonun olup olmadığına bakın, göz önünde canlandırın, hissedin veya bu duyguyu yaşayın. Eğer yoksa, yeniden bakın.

Kök şakranızda kablo bulursanız, ellerinizin auraya girdiğini, şakraya gittiğini ve onu çekip dışarı çıkardığını tahayyül edin. Kablo büyük, küçük, kalın, ince olabilir ve onu almak size kolay ya da zor gelebilir. Kibar olun! Pek çok kablo, siz onları almak isteyince derhal yerlerinden kayacaklardır. Şakranızda bir delik açmanıza da hiç lüzum yoktur. Kablo, eğer inatçıysa, kablonun sahibine bunu söyleyin veya gözlerinizle görünceye, gözünüzün önünde canlandırıncaya, hissedinceye veya bu duyguyu yaşayıncaya kadar, size onu atan kişiyi auranızdan takip edin.

Bu kişi yakın bir arkadaşınız ya da eşiniz olabilir. Patronunuz ya da yanınızda çalışan kişi de olabilir. Bu sabah para verdiğiniz dilenci de olabilir. Gerçekten de bazen yıllarca önce ölmüş herhangi bir kişi de olabilir. Sadece bir bakın ve tahayyülünüzde kim boy gösteriyorsa bilin ki işte o kişidir. Birden çok kişi görünüyorsa, aynı anda iki kabloyla birlikte çalışıyorsunuz demektir. Birisini halledene kadar diğerini "beklemeye" (yedeğe) alın.

Kabloyu, sahibine kadar izlediyseniz, o kişinin size gösterdiği ilgiye teşekkür edin ve kablolanmak istemediğinizi kendisine açıkça söyleyin. Sizinle ilişki kurmak istiyorsa, bunu astral plân yerine fizik plânda, şuurlu olarak yapmasını söyleyin. Sonra kök şakranıza gidin ve kabloyu çekip alın. Kablo, herhangi bir problem çıkarmadan oradan çıkacaktır. Eğer ne yaparsanız yapın kablo çıkmazsa, belki de gerçekten onu oradan almak istemiyorsunuzdur. Kabloyu orada bırakabilirsiniz, fakat bu seçimi kendinizin yaptığınıza dikkat edin. Sahiden almak istediğinizde kablo oradan çıkar. Kablo iletişim sisteminiz de böylece kurulmuş olur. Bu alıştırmanın

amacı, başkalarının sizin enerjinizden yararlanmalarına ve ya kendi enerjilerini size empoze etmelerine istekli olup olmadığınıza ilişkin, size bir seçme fırsatı vermesidir.

5. Kök şakranızdaki kablolardan kurtulduğunuzu hissederseniz, dalak şakranıza (ikinci şakra) geçin. Dalak şakranızda dördüncü adımı uygulayın ve geri kalan bütün şakralarınıza -el ve ayak şakraları dahil- gidin.

6. Bütün şakralarınızdan kabloları çekip aldıysanız, büyük bir musluktan kristal berraklığındaki suların enerji sisteminizi yıkadığını, tepe şakranızdan dökülerek alın, gırtlak, kalp, göbek, dalak ve kök şakralara aktığını (ellerinizdeki ve ayaklarınızdaki şakralardan da onu geçirebilirsiniz) ve dünyanın merkezine giden topraklama kablonuza püskürüp orada nötrleştiğini tahayyül edin.

7. Bütün enerji sisteminizi ve bütün vücudunuzu yıkayan berrak, temiz, nötr ve açık altın sarısı renkte bir enerjiyi gözünüzün önünde canlandırın.

8. Başınızdan başlayarak ayağınıza kadar, ellerinizin, kendi auranızı düzelttiğini tahayyül edin.

9. Transtan çıkın. Bedeninizi gerçek hâle getirecek bir şeyler yapın. Yüzünüzü yıkayın, bir bardak kahve veya çay için veya bir dostunuzu kucaklayın.

Bu, şu ana kadar bizden öğrendiğiniz en sert psişik alıştırmadır.

Nötr Olma ve Karşı Koymama

Etrafınızda devamlı vızıldayıp duran farklı enerjilerle, kendi psişik mekânınızı nasıl sürdürebilir, kablolanmaz, başkalarını kablolamaz, kendinizin ya da başkalarının düşünce resimlerine takılmaz, şakralarınızı temiz tutar, sağlıklı kalır ve genelde kendi psişik bütünlüğünüzü nasıl dengeli

tutarsınız?

Nötr kalın ve hiçbir şeye karşı koymayın.

Şuna dikkat edin, size anlatılanların hepsine (ya da herhangi birine) inanmanız gerektiğini veya sizi tahrik edenlere karşı bazı duygular hissetmemenizi, düşünceler taşımamanızı ya da bedensel yanıtlar vermemenizi hiç söylemedik. Tersine, böyle yapmakla kendi tesirlerinize karşı koymuş olurdunuz ve bu da nötr bir durum olmazdı. İlk bölümde evrenle bir olma hâlinin, her şeyin sizin istediğiniz gibi olmasını değil, her şeyin kendi olduğu gibi olması gerektiği anlamını taşıdığını söylemiştik.

Her şeyin olduğu gibi olması, ne olursa olsun kendi tecrübenize "evet" diyebilmek gibi bir şeydir. İnsanlar sürekli olarak size kablolar fırlatacaklardır ve onların size geldiğini görebilecek bir tür meditatif vaziyet içinde de olmayacaksınız. Kabloya karşı koyarsanız veya bütün gün herkesi yargılayıp kendinizi, bölgenize giren herkesle kıyaslarsanız, psişik bakımdan katı hâle gelebilirsiniz. Kendinizle başkaları arasına duvarlar örersiniz. Bu duvarlar, aslında sizinle tecrübeniz arasındaki duvarlar olur. Şakralarınız sıkışır. Yürüyen bir gergin hâline gelirsiniz. Bunun en kötü tuzağı da, olduğunuzdan başka bir kişi olacağınızı düşünmenizdir. Gördüğünüz gibi karşı koyma, insanî şartların bir kısmıdır. Sizin karşı koyucu olduğunuz gerçeğine karşı koymadan işe başlayın.

İşinizde patronunuzla, evinizde eşinizle ya da herhangi bir yerde herhangi bir kişiyle bir tartışmanız olduğunda o kişi sizi inatçı keçi olmakla suçluyorsa, siz muhtemelen, "Hayır, değilim." dersiniz. Fakat durun bir bakın. O anda siz inatçı keçi değil miydiniz? Sizin cevabınızın, inatçı keçinin cevabı olduğunu fark etmeniz ne kadar kolay olurdu ve şöyle derdiniz: "Evet, doğru, ben inatçı keçiyim." O andaki gerçeği kabul etmekten ne çıkar, bilin bakalım: Siz artık bir daha inatçı keçi olmazsınız.

Şimdi, size "Gidin, etrafta inatçı keçi olduğunuzu söyleyin." demedik. Eğer birisi şöyle dese: "Siz çok kibar birisiniz." Ona sakın şöyle cevap vermeyin: "Hayır, değilim, ben inatçı keçiyim." Size tavsiyemiz, kibar bir kişi diye çağrılmaktan hoşlandığınızı fark etmeniz ve "Teşekkür ederim." demenizdir.

Bir kişi sizinle iletişimde bulunuyorsa, sizin mutabık olduğunuz bir şey söyler ya da söylemez. Ne olursa olsun, o da evrenin öteki bir yanıdır -yani sizin öteki yarınız- ve sizin nerede olduğunuzu anlamanıza yardım eder bir şekilde, kendisinin deney olma fırsatını size verdiği de çok açıktır.

Kendi tecrübenize karşı koyarsanız, yerinizde çakılır kalırsınız. Çakılıp kaldığınız nokta o deneyin tamamıyla geçirilmesine kendinize izin verene kadar yaşamınızda defalarca farklı biçimlerde tekrar edecek tamamlanmamış bir devre olur. Kendinize deney için izin verinceye kadar, siz kişisel olarak karşı koymanızdan ve düşüncenizdeki "resimleriniz"den hareket ediyorsunuz demektir.

İlk bölümdeki karma konusunda aktardıklarımızı anımsayamıyorsanız, ona tekrar dönüp bakın. Karma, demiştik -başka şeyler arasında- kendi resimlerinizden ve tamamlanmamış devrelerinizden hareket etmektir. Kişisel tecrübenize karşı koyunca kendi yolunuzda daha sonra halletmeniz gerekecek birtakım karmalar biriktirirsiniz. Karşı koymaya karşı koymayın. Fakat ne yaptığınıza dikkat edin; onun size bir şey yapmasından ziyade, siz ona bir şey yapıyorsunuz. Er geç, onun oluşu durdurduğunu da fark edeceksiniz. Aslında oluşu siz durduruyorsunuz.

Psişik gelişmedeki bir hakikat de, sizin karşı koyduğunuz şey olmanızdır. Bir şeye ne kadar karşı koyarsanız, onun üzerinde sürekli olarak daha fazla dikkat harcar ve kafanızı onunla meşgul edersiniz. Eğer size kızarsam ve siz de benim kızmama karşı koyarsanız, (1) Size kızmaya devam ederim

(2) siz de çabucak kızgınlık duyguları hissetmeye başlarsınız. Öte yandan, size kızsam ve siz de bu kızgınlığımı kabul etseniz, (1) Kızgınlığım derhal sona erer ve (2) Kendinize kızmanın genelde o hoş olmayan tecrübesiyle de canınızı sıkmanız gerekmez. Kardeşinizi sevme, öteki yanağınızı çevirme veya sevgi hâlinden gelme ile kastedilenlerin bir kısmı işte bunlardır. Evrene, kalp şakranızdan bağlanmanızdır.

Kendi karşı koymanız ve ondan kurtulmanız hakkında öğrenebileceğiniz iki çeşit alıştırma vardır. İlk alıştırma, şimdiye kadar yaptığınız oturma meditasyonunun bir benzeridir.

1. Psişik vaziyette oturun, gözlerinizi kapayın, zihninizi temizleyin ve kendinizi topraklayın.

2. Ayaklarınızdan başlayarak başınıza kadar fizik bedeninizi inceleyin. Ağrıyan, şişen, gıdıklanan, uyuyan yeri var mı diye bakın. Kanın içinizde hızla aktığını hissedin. Eğer bir şey ağrıyorsa, bırakın ağrısın. Bir şey kaşınıyorsa, kaşıyın. Karşı çıkmayın. Onaylayın, kabul edin. Ağrıyınca, ağrımış gibi yapın. Gıdıklanınca, gıdıklanıyormuş gibi yapın. Hissin gittiğini görürsünüz. Onun için hiçbir şey yapmayın. Sadece dikkat edin.

3. Duygularınızı inceleyin. Hisleriniz nedir? Karşı koymayın, sadece hissedin.

4. Ne düşünüyorsunuz? Ne düşündüğünüz hakkında ne düşünüyorsunuz? Onu düşünmeyi durdurmayın, sadece kabul edin. Biraz daha düşünün.

5. Neredesiniz? Bedeninizde mi? Dün geceki sevgilinizde mi? Dondurmacıda dondurma mı yemektesiniz? Orada olun. Olduğunuz yerdeyseniz, odanın köşesinde olun. Köşede olunca, kafanızın merkezinde olun. Eve hoşgeldiniz.

6. Kafanızın merkezinde olunca, transtan çıkın.

İkinci alıştırma, herhangi bir yerde, herhangi bir zamanda yapabileceğiniz bir alıştırmadır. Kahve içmek için arkada-

şınızla buluştunuz diyelim. Arkadaşınızın size içini boşaltmaya başladığı yığınla sorunu var: Erkek ya da kız arkadaşı, annesi, babası, çocuğu, köpeği, oto tamircisi onu sevmiyor; kiranın süresi geçmiş ve hiç parası da yokmuş; papağanı kızamık olmuş; su yatağı patlamış. Kök ve dalak şakralarınızın neler hissettiğini fark ettiniz herhalde. Karnınızın alt tarafında sıkışma hissediyor musunuz? Ya da daha fazla mı genişliyorsunuz? Kalp şakranızda neler oluyor? Kalbiniz açılıyor mu, yoksa göğsünüzde bir daralma, sıkışma mı hissediyorsunuz? Kablolar nereye gidiyor?

Kendinizin tamamıyla havadan yapılmış olduğunuzu ve arkadaşınızın bütün anlattıklarının sizin içinizden geçtiğini farz edin. Dinlememeniz ve uygun olduğunda da yanıt vermemeniz gerektiğini söylemiyoruz. Sadece size yüklenen duygusal tesirin sizden geçip etrafınızdaki havanın içinde nötrleşmesine izin verin. Şimdi de enerji merkezlerinizde ne olduğuna dikkat edin. Bu alıştırmayı yapmaya fırsatınız olduğunda her zaman yapın.

Psişik Darbeler

Hiç kimse, daima topraklanmış ve nötr değildir. Dediğimiz gibi, karşı koyunca, gidip karşı koyabilirsiniz. Fakat şu anda bulunduğunuz yerde olmayı tamamlamadan, yeni hiçbir yere gidemezsiniz.

Bazen, topraklanmamış olduğunuzda, birisi gelir ve size psişik bir darbe vurur. Darbe yediğinizin en kolay açıklaması, kötü titreşimi veya size fırlatılmış bir kızgınlığı hissetmenizdir. Diyelim ki siz caddeyi geçerken durması gereken sürücünün canı durmak istemiyor. Sizin kötü bir kişi olduğunuzu düşünüyor, evet darbe yediniz! Caddeyi geçtiğinizden dolayı suçluluk hissediyorsunuz. Başka örnek: Market-

tesiniz ve raftan son sütü alırken süt isteyen bir başkası geliyor, evet darbe yediniz! O sütü almaktan ötürü korkunç şeyler hissediyorsunuz.

Psişik darbeler, hoş şekiller de alabilirler. Parkta yürüyorsunuz ve güzel bir kadın veya yakışıklı bir adam yanınızdan geçiyor ve size bakıyor. Darbeyi yediniz. Günün geri kalanında o kişiyle bir süre geçirmenin nasıl olduğunu tahayyül ediyorsunuz.

Bütün darbelerin ortak noktası, size, kendi bedeninizin dışından gönderilmeleridir. Sizi, deney anınızdan uzaklaştırıp kafanıza koyuyorlar. Bulunduğunuz yerin izini kaybettiriyorlar. Sizi şuursuzlaştırıyorlar. Darbeleyen kişiye gücünüzü vermenize neden oluyorlar. Hepsinden öte, hiç de eğlenceli değiller.

Psişik darbelerle uğraşmak için belirli hiçbir alıştırma yoktur. Darbelendiğinizi hissettiğinizde, biraz enerji akıtın, kendinize basit şifa verin ve şakralarınıza gidip size bağlanan kabloları çekip çıkarın. Fakat en etkili teknik, darbe yediğinizi fark edince o kişiye sizin de darbe vurmanızdır. Siz sadece darbe savaşını başlatmış oluyorsunuz.

RUHSAL OKUMA

Herkes hassas süjedir; genelde bilmeseler de herkes ruhsal okumacıdır. "Siz" de bir ruhsal okumacısınız. Birisine rastladığınızda kendi kendinize şöyle dersiniz: "Yorgun görünüyor, zor bir gün geçirmiş görünüyor." ya da "Çok değişmiş görünüyor, aşık olmuş gibi." İşte siz bu şekilde ruhsal okumalar yaparsınız.

"Fakat bu hiçbir şey değil ki." diyebilirsiniz. "Herhangi bir kişi bu şeyleri tahmin edebilir." Sahiden de herkes yapabilir. Fakat bu, tahminden daha fazla bir şeydir: Size hiçbir şey anlatılmadan bir kişi hakkında bilgi alıyorsunuz.

Yukarıdaki örnekler basittir. Bunlar gelişmemiş psişik algılama örnekleridir. Bu algılamalar günlük sezgilerin ötesinde kolaylıkla geliştirilir ve saflaştırılır. Ruhsal okuma, başka herhangi bir yetenek gibi uygulama ve kullanımla kuvvetlendirilen ve saflaştırılan bir yetenektir. Tatbikata ek olarak, ilk bakışta mantıksız gibi görünen başka bir şey yapmanızı öneriyoruz: Çabalamamayı öğrenin.

Hassas Süje Olarak Hayatınız

Bu tuhaf talimatı, ancak şu ana kadar hassas süje olarak hayatınızı anlayarak kavrayabilirsiniz. Ana karnından çıktığınızda, hakkında konuştuğunuz "varlık" çok yakın zamanda bedeninize girmişti. Her şey yenidir, siz dünyaya tam

açıksınız, izlenimleriniz henüz saftır ve hatıralarla, tecrübelerle ve zanlarla lekelenmemiştir. Her şeyin farkındasınız ve her şeyle ilgileniyorsunuz. Başka bir deyişle, siz hassas süjesiniz.

Sayısız çocuk -onlara sorarak da öğrenebilirsiniz- insanların etraflarında renkler görürler ve yaptıkları resimlere bu renkleri koyarlar. Pek çok çocuğun, oyunlarında konuştuğu ve oynadığı peri arkadaşları, dostları vardır. Ve çok sık görüldüğü gibi çocuklar çok yaman gözlemcidirler. Bizim görüp de aşırı "kibarlık"tan kendimize söyleyemediğimiz şeyler hakkında açıkça konuşmakla da ünlüdürler.

Çocuk büyürken, ana babası onu yetişkinlerin dünyası için yetiştirmeye başlar: "Şunları söyleme, kibar değil." veya "Sen o periler için çok yaşlısın." ya da "O doğru değil, teyzen iyi bir kadın." veya "O renkler gerçek değil."

Okumalar sırasında insanlarla konuşurken ya da onları gözlemlerken "gerçek"in yerini alan şeyler hakkında, yetişkinlerin ısrarıyla, çocukken pek çok kişinin gözlerinin yıldırıldığını öğrendik. Çocukken, dünya algılamalarının yadsındığına çok kızmışlardı, fakat giderek vazgeçtiler çünki büyükler daha büyüktüler ve yetişkinlerin pratik hayat bilgisi dünyada en azından açık bir üstünlük sağlamıştı. Ve pek çok yetişkin, neyin gerçek olduğunu neyin olmadığını çocuklara anlatıyordu. Böylece çocuklar ergenliğe geldiklerinde, ya bütün bu saçmalıklara inanmayı kestiler ya da bu konuda sessiz kalmayı öğrendiler.

Kendi algılamalarına inanmaktan vazgeçen sayısız insan için, konu basitleşti. Gerçekten de acayip bir şey gelip onları sarsmadıkça, bu konuları artık düşünmüyorlar bile. Bazıları ise, söz gelimi, kaybettikleri bir yakınlarıyla haberleşince ya da gelecekteki bir olayı önceden görünce, kısaca söylemek gerekirse, beklenmedik, çarpıcı bir tecrübe geçirince ruhsal dünyaya yeniden giriyorlar.

Algılamalarını kendilerine saklayanlar ise gülünmek ve "delirmiş" diye damgalanmak korkusundan hayatları boyunca ara sıra yaşadıkları psişik tecrübeleri ise kimselere anlatamıyorlar. Belirli küçük şeyleri bir arkadaşa anlatmak için kendilerini özgür hissedince şöyle diyorlar: "Bugün beni arayacağını her nasılsa biliyordum." Fakat gördükleri acayip rüyaları ve işittikleri sesleri hiç anlatmıyorlar. Bu insanlardan yığınlarcası gerçekten deli "olmalarından" korkuyor ve kişisel üzüntülerinden ve kendi kendilerinden şüphelenmelerinden de derin bir şekilde azap duyuyorlar.

Gördükleri şeyler için kendilerine hiç sansür vurmayanlar ise aktif, uygulayıcı hassas süjeler ya da spiritüalistlerdir. Ya da bunlar kendi müşahedelerini ve tecrübelerini daha yüksek yaratıcı bir yolda kullanıyor olabilirler. Veya sahiden de "deli" damgası yiyip akıl hastanelerine de gitmiş olabilirler. Ya da sabit fikirli ve tuhaf kişiler olarak da görülebilirler. Eğer bir kişi, kendi tecrübesinin geçersiz kılınmasına ilişkin kitlesel bir görüşe karşı yıllarca mücadele ederse, aşırı ve gerçek psişik bozukluklar geliştirir. Herkesin kendinden uzaklaştığını ve kendi tecrübesini inkâr ettiğini hissederek akıl hastası olabilir. Yoğun duygularının ve psişik algılamalarının derin anlamıyla iletişim kuramazsa aşırı derecede depresyon geçirir. Kendini dışarıya kapatır ve sahip olduğu kanaat ve hükümleriyle başkalarıyla mücadeleye girmek yerine, kendi kafasındaki psişik dünyada yalnız başına yaşamayı tercih eder.

Buradaki örnekleri genelleştirdik. Bütün akıl hastalığı hâlleri, psişik yeteneklerin bastırılmasıyla ilişkilendirilemez. Fakat çok sık olarak, bu yeteneklerin bastırılması, kızgınlığın özgür ifade olduğunun yadsınmasına ya da cezalandırılma korkusu gibi duyguların bastırılmasına yol açar. Bu ifade edilemeyen duygular, fiziksel ya da akıl hastalığına neden olurlar. Delilik, kişinin kendi gerçeğinden ve öteki insanlar-

dan uzaklaştıran ve hareketleri için sorumluluktan kaçındığı dünyaya kendini takdim etme yolu gibi, bir "hareket" de olabilir.

Şimdi, yeniden size dönüyoruz. Belki de hassas süje olma düşüncesi, size tamamıyla yabancıdır ve siz bu kitabı, acaba onu yapar mıyım yapamaz mıyım diye düşünerek okuyorsunuzdur. Belki de gizlice, bunu yapabileceğinizi her zaman düşündünüz, fakat nasıl yapacağınızı bilmiyordunuz ve bir çeşit büyücü olduğunuzu düşündünüz. Belki de gördüğünüz ve hissettiğiniz şeylerin gerçek olduğunu "biliyorsunuz" ve yeteneklerinizi kendi yararınıza en iyi şekilde nasıl kullanabileceğinizi bilmek ve onları kontrol etmek istiyorsunuz.

Çabalamak ve Çabalamamak

Bu bizi yeniden "çabalamama"ya döndürüyor. Çabalamak, karşı koymanın bir şeklidir. Diyelim ki, zayıflamaya çabalıyorsunuz. Siz aslında şişmanlamaya karşı koyuyorsunuz. Rejim yapıp 20-25 kg verseniz bile kendinizi şişman olarak görmeye ya da yeniden şişmanlama tehlikesindeymiş gibi düşünmeye devam edersiniz ve zayıflama tecrübesi geçirmeniz için kendinize hiç izin vermezsiniz. Bütün dikkat ve enerjiniz, şişman olma sorununa gider ve probleminize öylesine odaklanırsınız ki ondan asla kaçamazsınız.

Şişman olma tecrübesini tamamıyla geçirinceye kadar kendinize şişmanlaması için hiç izin vermezsiniz. Çünki o yasak bölgedir ve ayrıca si'zi de ayartmaktadır. Böylece devamlı şişmanlarsınız ve sonsuz tekrarlarla bunun kendinizce kabul edilmesinden kaçmayıncaya kadar da bu sürer.

Öte yandan zayıflamak için çabalamazsanız, psişik enerjiyi, şişman olma sorununa getirmeniz gerekmez. Bu

onun sorun olmasını durdurur. Sürecin kendisi sizin zayıflayacağınızı garanti edemez ve şişman olma ihtiyacından kurtulmuşsanız, bu, kilo kaybetmek için rejim yapmayın anlamını taşımaz, fakat süreç, sizi şişman olma obsesyonundan kurtarır ve seçiminize göre şişman ya da zayıf olmanıza izin veren kendi psişik enerjinizin özgürlüğünü kurar.

Tuzaktan kurtulma yolu, kendi şişmanlığınıza hoşgörüyle bakabilmenizdir.

Belki sorabilirsiniz: "Şişman olmama nasıl hoşgörüyle bakabilirim?" Her şeyden önce, şişman olmanızdan ötürü kendinize vurmayı bırakın. Şişman olmanın "kötü" olmadığını fark edin. Bu, sadece hoşlanmadığınız bir şey olsun.

Şişman olmanın kötü olduğunu söyleyen yanınız zihninizin gerisinde yaşayan ve size neyin doğru neyin yanlış olduğunu söyleyen ve hem size hem de öteki insanlara sürekli hükümler verdiren, daha önce tanışmış olduğunuz Yargıç'tır. Burada yaptığınız şey sizin küçük sesinizi fark etmeniz ve onun siz olmadığınızı görmenizdir.

İkinci olarak, sizi şişman olmak duygusundan uzaklaştıran ve onu istemenizin normal bir şey olduğuna izin veren şeyin ne olduğunu kendinize sorun. Örneğin, şişmanlayarak dikkat çekmek isteyebilirsiniz. Siz - küçük sesiniz- şişman olmakla kazandığınız dikkat türünün sizin için iyi olmadığını düşünebilirsiniz. Pekâlâ, yapın. Öyle olmasına izin verin.

Olduğunuz gibi olmaktan memnunsanız, öyle olmaya veya olmamaya ve bunun sizin gerçek niyetiniz olup olmadığına karar vermekte de özgürsünüz. Sizi mutsuz kılan girdiğiniz yolun ağır yükünü taşımadan şişman ya da zayıf olmaya devam edebilirsiniz.

Çabalamamak , istediğini elde etmek için çalışmamanız anlamına gelmez. Tersine, istemediğiniz şeye -şişman olmak gibi- ya da istediğiniz şeye -zayıf olmak gibi- enerjinizi vermemenizi belirtir. Bunların her ikisi de negatif düşüncelerdir.

Aynı şey psişik çalışmada da geçerlidir. Psişik tecrübede, nereli olduğunuzun hiçbir önemi yoktur. Bu yetenekler doğaldır, sizin bir parçanızdır ve sizi mutlu etmek içindir. Onları geliştirmek yolunda çabalamaktansa, hayatınıza yeniden girmelerine izin vermek daha doğrudur.

Psişik alıştırmalarda, kızgınlık, korku ya da üzüntü hissedersiniz. Bu duyguları tecrübe etmek normaldir. Aslında bir zamanlar Siz'le psişeniz arasına koyduğunuz ya da koyulmasına izin verdiğiniz tecrübe ve duyguları hatırlıyorsunuz. Ağlayabilir, bağırabilir, kendinizi çok iyi hissedebilir ya da herhangi bir şey yapabilirsiniz. Başınıza gelenler, hassas süje olma yolundan başka şey değildir. Bir tek doğru yol yoktur.

Etkili bir şifacı olmak için, ayrıntılı ruhsal okuma yapmanız gerekmez. Gerçekten de sayısız şifacı, şifa sırasında tek bir söz bile etmezler. Fakat aldığınız tesirleri söze dökün ya da dökmeyin, ruhsal okuma, süjeleriniz hakkında bilgi elde etmek için berrak bir alıcı kanal olmanıza yardım edebilir. Onları tanımak (okuma da budur zaten) için kendinize ne kadar çok izin verirseniz, sorunlarının doğasını ve bu sorunların çözülmesi için neler gerektiğini de o kadar çok bilirsiniz.

Daha da basiti şudur: Okuma, şifadır. Pek çok hassas süje, bu kitapta öğrettiğimiz şifa çeşidini tatbik etmezler. Onun yerine sözel okumalar verirler. Bunlar da hastalarına dokunan ya da enerjiyle çalışan öteki şifacılar kadar şifacıdırlar. Amy'nin tecrübesi, bazı kişilerin şifa tekniği yerine kelimelerle seve seve şifa bulduğunu göstermiştir . Bir hasta kapıdan girdiğinde, Amy, ne tür bir sözel yaklaşımda bulunması gerektiğini hemen tayin etmektedir. Amy, bazı insanlarda da, hastanın hastalık nedenini ve hayatında yerine getirdiği fonksiyonunu, okumalarında araştırmaktadır. Zeki veya her şeyi hesap etme ihtiyacındaki kişiler için en kabul edilebilir yaklaşım , bazen bu olmaktadır. Auralarına dokunmak ve el-

lerini sallamak, en azından başlangıçta onları ürkütür ve şaşırtır. Başka hastalar, şifacı olarak Amy'ye büyük güvenle gelirler ve Amy'nin yeteneklerine güvenirler. Onun güçlerine inandıklarından, kendi hastalıklarını incelemeyi ya da hastalıkları üzerinde konuşmayı tercih etmezler.

Şifa gibi ruhsal okumanın da pek çok yüzü ve stili bulunur. Takip eden bazı okuma alıştırmalarını, nerede olursanız olun kendi kendinize yapabilirsiniz. Daha sonrakiler ise, okuma yapacağınız kişinin karşısında oturmasını gerektirir.

Resimler ve Çılgın Resimler

Okuma yaparken arayacağınız yığınla şey vardır. Şifadaki gibi , sizin temel bilgi kaynaklarınız, aura ve şakralar olacaktır. Ruhsal bilgi, kitapta anlatmaya çalıştığımız gibi, mantal imajlar ya da resimler biçiminde de size gelebilir.

Okuma yaparken, tamı tamına siz bir resim görürsünüz. Resim, mantal ekranınızda bir hayal ya da bir minyatür gibi görünebilir. Böyle bir resim, süjenizin geçmiş, şimdi ya da gelecek tecrübesinden gelmektedir. Söz gelimi, süjenizin çocukluk imajını alırsınız ya da şu andaki görünümünde, birisiyle beraber bir çalışma yaparken ya da birkaç gün, ay ya da yıl sonra görüneceği şekilde size görünebilir. Başka kişi için yerlerin ya da şeylerin imajları, size görünebilir. Bütün bunlar, sadece müşahede edebileceğiniz ya da bir arkadaşınıza anlatabileceğiniz resimlerdir.

İnsanın içinden, resimlere hatıralar diyesi geliyor. Fakat bu da doğru değildir. Çünki onlar sadece geçmişten gelen imajlar değil , şimdi ya da gelecekten gelen imajlar da olabilirler. Ya da resimleri şakra ve auralar gibi hiç görmezsiniz, sadece hissedersiniz veya onların orada olduklarını bilirsiniz.

"Resim" deyimini geniş anlamda, yani sadece görüneni değil bir imajı da tanımlamak için kullanıyoruz. Resim, kendi resminiz veya size iletilen ve sizin de kabul ettiğiniz başkasının orijinal bir resmi de olabilir. Örneğin, çok zayıf ya da çok şişman olduğunu ya da saçının az olduğunu düşünen bir kişiyi tanıyabilirsiniz. Öte yandan siz, onun güzel olduğunu düşünmektesiniz. Arkadaşınızdan başka herkes de bu şekilde düşünmektedir. Belki de bir yerde birisi ona "Hey, çok zayıflamışsın! " ya da "Çok şişmanlamışsın, neden rejim yapmıyorsun?" ya da "Neden senin saçların da kız kardeşininki gibi kalın ve dalgalı değil?" demiştir.

Arkadaşınızın o resmi orijinal ilk sahibine iade etmesi mümkün olmayabilir. Arkadaşınız bir anlamda resme "çakılmıştır". Başka birinin orijinal imajı, arkadaşınıza sıkıntı veren bir realite hâline gelmiştir.

Şimdi, belki de arkadaşınız gerçekten zayıf, şişman ya da az saçlı görünebilir. Aynı yerden başlamıştır: Birisi ona bir resim vermiş, o da ona inanmıştır . Yani arkadaşınız o kişiye kendi üzerinde hüküm verme gücünü vermiştir ve o resim de arkadaşınızın fiziksel realitesi olmuştur.

Aynı süreç, mantal hâllerde de uygulanabilir. İnsanlar kendilerinin aptal, akıllı, vurdumduymaz, nükteli vs. olduğuna ilişkin başkalarının yaptığı resimlere temel olarak inanabilirler. Eğer siz gençken birisi sigara içmenin insanı "sakinleştirdiğini" size söylemişse, merkezinde bu kişinin resminin döndüğü bir tiryakilik oluşturmuşsunuzdur. Size kimlerin resimler verdiğini ortaya çıkarmak için bu alıştırmayı deneyin.

Resimlerinizin Kaynağını Tespit Etme

1. Kendinizi topraklayın ve transa girin.

2. Kendinizle ilgili hoşlanmadığınız bir şey bulun. Bu alıştırmayı bedeninizle ilgili bir şey için yapın ya da kendinizi vurdumduymaz veya aptal olduğunuz bir konumda tahayyül edin. Bu konum, olmasından korktuğunuz ya da tecrübelerinizden çıkardığınız konum da olabilir.

3. Bu resmin yavaş yavaş eriyip gittiğini gözlemleyin. Gözden kaybolunca , başkalarının yüzlerinin görünmesine izin verin. Bunlar, resmin orijinal hediyeleridir. Tek bir yüz veya birkaç yüz görebilirsiniz. Bu yüzleri tek tek eritin, onları sahiplerine geri gönderdiğinizi tahayyül edin. Eğer kızgın, üzgün veya başka bir şey hissederseniz bu resimlere bakın ve devam edip ne hissettiğinizi tecrübe edin. İnsanlara anlatmak istediğinizi anlatın. Resimleri erittiğinizde, sizce de uygunsa, o kişileri affedin. Eğer onları affetmek istemezseniz, affetmeyin. -Demek ki henüz zamanı değilmiş.- Bunu şunun için söylüyoruz, resimleri yaptıkları için siz onları affetmeye hazır olunca, sorunlarınız için -şişman, zayıf, aptal vs.- kendi kendinizi de tam olarak affetmeye daha da yakın olursunuz. Daha ilerde de onlardan vazgeçmeye daha çok yakınlaşırsınız. İncinmek, kızmak veya üzülmekten bir süre daha hoşlanmak istiyorsanız lütfen bu zevkten kendinizi mahrum etmeyin.

4 . Kendi resminizi yapın ve ona birazcık sevgi verin. Onu da eritin.

5. Altın renkli büyük bir güneş enerjisini getirin; bedeninizi ve auranızı doldurmasına izin verin.

6. Transtan çıkın.

Gülleri Okuma

Ruhsal okuma alıştırmalarının ilk temel grubuna "gülleri okuma" adı verilir. Uyum ve güzellik sembolü olan gülü

okuması yapılan kişiyi, büyük enerji sembolü olan güneşi de okuması yapılan kişinin enerji kaynağını temsil etmesi için kullanıyoruz. Sizin şuurlu ve bilerek yarattığınız bir mantal model ya da imaj olarak bu benzetmeyi yapıyoruz. Bundan önceki resim ve imaj modelleri şuursuz ve bilmeden yaratılmışlardı. Resimler her türlü gereksiz ve zayıflatıcı enerji içerirler. Bu model ise sadece sizin belirli bir amaçla ona koyduğunuz şeyleri içerir. Gül ve güneş arasındaki ilişki, o kişi ve onun enerjisi arasındaki ilişkiyi temsil eder.

Gül okuma, okumayı öğrenmeye başlamak için mükemmel bir yoldur. Aynı zamanda bir kişinin gelişmesini gözlemede çok pratik bir yöntemdir. Gül, sadece bir semboldür. Aşağıdaki alıştırmayı yaparsanız, lâleler, petunyalar, pembe güller görürsünüz. Sizin için ne uygunsa kullanmanız gereken de odur.

1. Kendinizi topraklayın ve "KENDİ KENDİNE ŞİFA" adlı bölümde gösterildiği gibi, kendinizi rahat hissedene kadar enerjinizi çalıştırın.

2. Gözlerinizi kapayın ve kafanızda bir mantal resim ekranını tahayyül edin. Kendinizin tüyden bir silgi ile ekranın tozunu aldığınızı tahayyül edin. Ekranın ortasında bir gül resmi yapın ve gülün bütün ayrıntılarına -sap, taç yaprağı, yapraklar vs.- bakın. Gülün kırmızı olması gerekmez, istediğiniz renkte olabilir.

3. Gülü eritin, yok edin. İlkinden daha güzel bir başka gül yapın. Onu da eritin. Başka bir tane yapın. Eritin. Bunu beş defa daha yapın. Bu, size, hayal gücünüzde canlandırma pratiği verecektir. Gülü kendi ekranınızda göremezseniz, eğer görebilseydiniz neye benzeyebileceğini tahayyül edin.

4. Şimdi yeni bir gül yapın ve bu gülün, sizin iyi bir arkadaşınızı temsil ettiğini tahayyül edin. Yaptığınız şey, gerçekte, arkadaşınızın enerjisiyle gülü doldurmaya ve onu başka bir şekle çevirmeye izin vermektir. Gülün açılıp kapandığını,

çiçek açtığını ya da solduğunu, renk değiştirdiğini ya da tamamen aynı kaldığını gözleyin.

5. Güneş modelini tahayyül edin ve bunu resme koyun. Onun gülle nasıl ilişkiye girdiğini görün. Güneş, arkadaşınızın enerjisini temsil eder. Bu enerjiyi, o, doğrudan doğruya alıyor mu? Gülün üzerindeki güneş parlak mı, donuk mu? Yoksa resimden tamamıyla ayrılmış mı? Bu resmi incelemekten tatmin olunca onu eritin.

6. Bu alıştırmayı üç arkadaşınızla ya da akrabanızla tekrarlayın. Bu alıştırmayı Amy ve Bill için gül yaparak tekrarlayın. Daha önce hiç karşılaşmadığınız bir kişiyi de kolaylıkla okuyabilirsiniz. Güllerdeki farklılıkları ve güneşlerle olan ilişkilerini gözlemleyin.

Her resmin, sizin için kişisel anlamı olacaktır. O nedenle sezginizi dinleyin. Amy'nin ise kendi yorumları var. Örneğin, eğer gül parlak renkliyse ve güneşin altında doğrudan çiçek açıyorsa, o kişi kendi enerji kaynağıyla berrak bir iletişim içindedir. Eğer gül, güneşten yavaşça uzaklaşıyorsa, o kişi belki de gerçekten güçlü olmak istemiyordur. Eğer solmuş bir gül, donuk ya da uzak bir güneşin altında büyüyor ve gülün bir tarafında bir tomurcuk bulunuyorsa, o kişi eski enerji alma yönteminden vazgeçiyor, eski kişiliklerini ya da varoluş yollarını değiştiriyor ve kendisinin yeni bir yanının yüzeye çıkmasına izin veriyor demektir. Güçlü bir sap, o kişinin dünyaya sağlam bir şekilde kök saldığını ya da çok iyi topraklanmış olduğunu ifade eder.

İlk bölümde önerdiğimiz renk yorumları, gördüğünüz renkleri anlamanıza yardım edebilir. Fakat şunu bilin ki, eğer renklerin sizin için özel mânâları varsa, size rehberlik etmelerinde bunları kullanın. Onlara bakmaya son verince, bütün güllerin tamamen eridiğine emin olun.

7. Şimdi kendiniz için bir gül yapın. Biraz değiştirin. Onu yeni bir renge boyayın, budayın, yeni taç yapraklarını

ya da neyi istiyorsanız onu tahayyül edin. Sonra gülü eritin.

8. Tepe şakranızdan bedeninize ve auranıza büyük altın renkli bir güneşi getirin ve transtan çıkın.

Tebrikler: Altı tane ruhsal okuma yaptınız.

Aura Nasıl Okunur?

Aura okuma, gizemli ve zor gibi gelebilir. Fakat biraz önce yaptığınız gülleri okumadan daha zor değildir. Bu alıştırmaları yaparken gerilime girip auraları görmek için büyük çaba harcamayın. Çabalamayın. Gevşeyin ve auranın size gelmesine izin verin.

Gül okumayı rahat yapana kadar uyguladıysanız, aşağıdaki alıştırmayla, gülü, size aura okumada yardım etmesi için kullanmaya devam edin.

1. Önceki alıştırmada yaptığınız gibi, bir arkadaşınız için gül yapın. Fakat bu kez gülün etrafında bir hale olduğunu tahayyül edin. Gül, o kişiyi temsil ederken , hale de o kişinin aurasını temsil etmektedir. Taç yaprakların etrafında dönen renge bakmakla başlayın. Rengi göremezseniz, eğer görebilseydiniz halenin neye benzeyebileceğini tahayyül edin. Gülü eritin.

2. Bu alıştırmayı her defasında yeni bir renk ekleyerek toplam beş renge kadar, dört defa tekrarlayın.

3. Transtan çıkın.

Çok iyi. Bir aura okumuş oldunuz.

Takip eden alıştırma grubu, daha ileri okumalar içindir ve şifa çalışmanıza yardımcı olan aura okumada kullanmak üzere size faydalı olur.

1. Kendinizi topraklayın ve transa girin.

2. Bir arkadaşınızın resmini yapın. Hayalî bir fırçayla, arkadaşınızın siluetini elde edene kadar resmi boyayın.

3. Arkadaşınızın aurasının (siluetin etrafında), önce beyaz bir halenin dolmasına izin verin. Halenin nerede büyük ve tam, nerede zayıf olduğunu veya bedenin herhangi bir kısmında durup durmadığını gözlemleyin.

4. Şimdi beyaz halenin farklı renkler almasına izin verin. Bunlar sizin arkadaşınızın aurasının renkleridir. Tek renk görürseniz bu çok iyidir. On renk görürseniz, bu da çok iyidir. Muhtemelen başlangıçta iki-üç renk görürsünüz ve pratik yapınca renkleri ayırt edebilecek ve auraları daha ayrıntılı görebileceksiniz. Şu an için buna üzülmeyin, yalnızca gördüğünüz renkleri gözleyin. Bedenin neresinde bulunuyorlar? Durağan mı, yoksa yer değiştirip nabız gibi atıyorlar mı? İlk bölümde size tanımladığımız bazı renklerin anlamlarının, bizim tecrübemiz olduğunu hatırlayın; yapabilirseniz kendi izlenimlerinizi takip edin.

5. Resmi eritin. Başka bir arkadaş seçin ve işlemi tekrarlayın. İki auradaki farklılıklara dikkat edin. Resmi eritin.

6. Transtan çıkın ve bedeninizi gerçek hâle getirin. Çok psişik bir şey yapmış oldunuz.

Gözleriniz Açıkken Aura Okuma

Şimdi sizin kullanmakta olduğunuz durugörü ya da ruhsal gözle görme, kuşkusuz fizik gözlerinizin yerini alamaz. Ruhsal gözlerinizin yerini alır. Bizler dahil bazı kişiler, fizik gözleriyle aura görürler. Amy, özellikle gevşemiş olduğunda bu yolla auraları görür. Auralar genelde ona dalgalı, altın renkli haleler biçiminde görünürler. Ara sıra da hafif boyalı renkler olarak görünmektedirler. Bill, auraları aradığı zaman görmektedir. Bill'e çoğunlukla Kirlian fotoğrafları gi bi görünmektedirler. Merkezde hâkim bir renk ya da başka renkler olmakta, boşlukta kıvılcım ya da enerji patlamaları

gibi şeyler fark edilmekte ya da değişik renklerde merkezin etrafında dönüldüğü görünmektedir.

Bill'in aurayı ancak aradığı zaman, Amy'nin de gevşemiş olduğunda görmesi gerçeği, auraların her zaman orada olduğunu (birçok çocuk onları daima görür) bize söylemektedir. Onları görmememizin tek nedeni, görebileceğimize inanmayışımızdır ("İMAN, İNANÇ SİSTEMLERİ ve RÜYALAR" adlı bölüme bakınız).

Auraları, durugörü yerine fizik olarak görmenin hiçbir avantajı yoktur. Fizik gözlerle gördüğünüzde, psişik gözlerle gördüğünüze nazaran daha az ayrıntı görebilirsiniz. Fakat gözleriniz açıkken aura okuma eğlencelidir. Ve bu, aura okumayı daha az "imajinatif" ve daha fazla "gerçek" yapmaktadır.

1. Alıştırmayı yapmada size yardım edecek bir arkadaş bulun. Arkadaşınızdan sırtı beyaz bir duvara dayalı olarak oturmasını ya da ayakta durmasını isteyiniz. Beyaz duvar gerekli değildir, fakat alıştırmayı kolaylaştırır.

2. Kendinizi topraklayın. Bu şekilde aura görmek için sizin transa girmenize gerek yoktur. Arkadaşınızdan 6 m uzakta ayakta durun ve onun başının 10 cm yukarısındaki mekânda bir noktaya odaklanın, duvara ya da arkadaşınızın yüzüne odaklanmayın, daha ziyade mekânda seçtiğiniz bir nokta olsun. Pratik yapınca, arkadaşınızın aurasını görmeye başlayacaksınız. Bazı kişiler, gözlerinin köşeleriyle, gözlerinin çevresiyle aura görürler. Auralara doğrudan bakınca kaybolurlar.

3. Auralara bakma pratiğini, insanlara bunu yaptığınızı söylemeden gerçekleştirin. Size temkinli olmanızı öneririz. Birisini, kafanızın tepelerine ya da omuzunuza bakarken görmek rahatsız edicidir. Psişik eğitiminin başlarında Amy, hiç sıkılmadan bu şekilde davranmayı alışkanlık hâline getirmişti. Fakat bazı arkadaşları bunun kendilerini sinirlen-

dirdiğini söyleyince dikkatli olmaya başladı. Beyaz dışında başka renkleri ya da geride hiç renk olmadan da, pratik yaptıkça auraları gördüğünüzü anlayacaksınız.

Şakra Nasıl Okunur?

Şakra okuma temelde, aura okumayla aynıdır. Fakat aura okumada rahat olana kadar bu alıştırmaya başlamayın. Çünki, bu, önceki alıştırmadan daha uzun ve daha yorucudur.

1. Kendinizi topraklayın ve transa girin.

2. Zihin gözünüzde bir arkadaşınızın siluetini canlandırın.

3. Arkadaşınız kadınsa yumurtalıkları arasındaki, erkekse omurganın en altındaki alana dikkatinizi odaklayın. Bu alanda, bir diski hayal gözünüzde canlandırın ya da tahayyül edin. Diskin açık mı kapalı mı olduğunu müşahede edin ve renklerle dolmasına izin verin.

Bir harita okuduğunuzu hatırlayın. Bu ilk (kök) şakradır ve hayatta kalmayla ilgilidir. Çok açıksa ya da renkler donuk ya da koyu ise arkadaşınızın hayatta kalma bakımından büyük güçlükleri bulunuyor olabilir. Eğer kapalıysa, halihazırda arkadaşınızın hayatta kalmayla fazla ilgilenmediği anlaşılır. Şakranın rengi büyümenin, gelişmenin rengi olan yeşilse, hayatta kalmanın yeni yollarını öğreniyordur. Duygunun rengi olan kırmızıysa, hayatta kalma yeteneği ya da yeteneksizliği, belki de duygusal yüklü bir konudur. Ve bu böylece devam eder.

4. Yedi temel şakra ile el ve ayak şakralarının her birini tek tek okuyarak bu şekilde ilerleyin. Zamanı önemsemeyin. Her defasında bir tane olmak üzere her bir şakra üzerinde odaklanmanız ve hepsine birden henüz bakmamaya çalış-

manız önem taşır.

5. Her bir şakraya tek tek baktıktan sonra, hepsine sıralanmış olarak birlikte bir göz atın. Kendinizi bir arkadaşınızın resminin arkasından yürüdüğünüzü; resimde olduğundan daha uzak bir mesafede ayakta durduğunuzu ve bütün şakraları görebildiğinizi tahayyül edebilirsiniz. Farklı enerji merkezlerinin büyüklük ve şekillerini kıyaslayın. En büyüğü hangisi? Hangisi en kuvvetli parıldıyor?

6. Resmi eritin ve transtan çıkın.

7. Bir gün sonra, bir hafta sonra arkadaşlarınızın şakralarına aynı şekilde bakın. Herhangi bir biçimde değişmişler mi?

Aurada ve Bedende Ağrıyı Tespit Etme

Bu alıştırmanın, şifa çalışmasında büyük bir pratik değeri vardır. Bunlar size yeni öğrendiğiniz aura ve şakra temizlemenin yanında şifada üzerinde çalışmak için ek şeyler de verirler. Önceki okuma alıştırmasını uyguladığınız gibi bu alıştırmayı da önce kendi kendinize deneyin.

1. Kendinizi topraklayın ve transa girin.

2. Zihin gözünüzde bir arkadaşınızın siluetini canlandırın.

3. Arkadaşınızın bedeninde bir fiziksel ağrı olursa, ağrıyan alanı içine alan kırmızı bir noktanın resimde görünmesini önceden şart koşun. Noktaların şakralarla nerede ilişkili olarak göründüğüne dikkat edin. Eğer bu resme yeteri kadar baktıysanız onu eritin.

4. Arkadaşınızın başka bir siluetini yapın. Nerede duygusal bir acı olursa resimde kırmızı noktaların görünmesini şart koşun. İlk resime göre nasıllar? Resminizi eritin.

5. Değişik arkadaşlar kullanarak bu alıştırmayı tekrarla-

yın. Bitirince resmi eritin ve transtan çıkın.

Başka bir zaman bir arkadaşınıza şifa verirken, şifadan önce bu alıştırmayı yapın. Ona ne görüp ne görmediğinizi, isterseniz söyleyin. Arkadaşınız, belki de size gelip "Başım ağrıyor. Beni iyileştir." diyebilir. Bu alıştırmayı yapmak için oturduğunuzda, arkadaşınızın başının etrafında kırmızı nokta görebilirsiniz. Fakat başka bir yerinde de daha koyu ve daha büyük kırmızı noktalar görünebilir. Örneğin omurgasının en altında, mide boşluğunda, sol dizinde bunlar tespit edilebilir. Gördüğünüze dikkat edin ve size hiçbir şey ifade etmese de onun geçerliliğini dışlamayın. Unutmayın, acı, bedende görüldüğü yeri değil de başka bir yeri bildirir. Şifanızı yapmaya hazırsanız, okumanızda kırmızılaşan bütün alanlara özel dikkat gösterin.

Okuma ve Kendi Kendini Koruma

Ruhsal okuma hünerlerinizi kullanmayı, gerçekten insanlara okuma vererek genişletmeyi seçebilirsiniz. Duruma ne uygun görünüyorsa ve sizi ne yapmak rahatlatıyorsa, ona bağlı olarak şifa ile birlikte okuma verebilir ya da vermeyebilirsiniz.

Sezginize uygun hareket etmenizi öğütleriz. Aura ve şakra okumaya alıştıkça, doğal olarak bunu daha bilgili anlayışlar ve okuma yolları takip edecektir. Eğer zamanınızı ve pratiğinizi, ruhsal okuma yeteneğinizi geliştirmeye vakfederseniz, sadece cevabı kendinize sorarak insanların kendileri hakkındaki sorularına cevap verebildiğinizi anlayacaksınız.

Bir arkadaşa okuma yapmak için oturduğunuzda, şifada da kullandığınız aynı temel işlemi takip edin. Bu durumda arkadaşınızı karşınıza oturtun, kendinizi ve arkadaşınızı

topraklayın. Başlamadan önce zihninizi basitçe temizleyin. Böylelikle okuma yaparken zihniniz başka şeyle meşgul olmaz. "Aura Nasıl Okunur?" ve "Şakra Nasıl Okunur?"la ilerleyin. Bu kez, arkadaşınıza gözlemlerinizi anlatın.

Gerçekten de birisine ruhsal okuma verme, ona uzaktan bakmaktan daha eğlencelidir. Fakat bazı bakımlardan da daha zordur. Okuma yaptığınız kişi belki de ürkmüş, sinirli ve çok "meraklı" olabilir. Sonuç olarak "kafanıza takılabilir". Bu olgudan "KENDİ KENDİNE ŞİFA" adlı bölümde söz etmiştik. Dikkatiyle, düşünceleriyle, duyguları, fikirleri ve mekânda yüzen her ne varsa onunla, sizi bir anlamda topa tutabilir; niyetleri iyi olabilir fakat onun psişik işgali sizin topraklama kablonuzu kaybettirebilir.

Birkaç sayfa önce öğrendiğiniz gül, böylesi tecavüzlere karşı psişik koruma biçimi olarak başka bir değere de sahiptir.

Önceki alıştırmalarda yaptığınız gibi, bir gülü hayal gözünüzde canlandırın. Gülü, mantal ekranınıza yerleştirmek yerine, alnınızın önüne getirin. Bu gülün bir mıknatıs olduğunu ve okuma yaptığınız kişinin size yolladığı bütün kabloları, size ulaşıp enerjinizi almadan yakaladığını ve kendi içine aldığını şart olarak ileri sürün. Gülün orada bulunacağını ve siz okuma yaparken orada kontrol yapacağını da şart koşun. Eğer okuma sırasında anîden rahatsız olursanız, yeni bir gül çekmeniz gerekecektir. Okumanızın sonunda gülü eritin.

Psişik koruma için gül kullanımı, sadece okuma vermekle sınırlanmamıştır. Günlük yaşamda onun sonsuz değeri bulunur. Başka sefer birisi size ulaşıyorsa ya da bir tartışmanız varsa ya da psişik "mantıksız bir savaş" içindeyseniz, durumu ortadan kaldırmak için bir gül çekmeye çalışın.

Bu teknik, sizin kendi dengenizi devam ettirmekte fantastik bir yardım sağlayabilir. Ancak, "psişik koruma" dahi

gerekli değildir. Bir okumada ya da başka bir zaman, size kim ulaşmaya çalışırsa çalışsın eğer direnmezseniz, ulaşılacak herhangi bir "siz" olmadığını da anlayacaksınız. Bütün o kızdırmalar ve psişik barajların size uzanmasına ne kadar çok izin verirseniz, okuma ve ilişkileriniz de o kadar çok kolaylaşır. Bunun hissettiklerinizi inkâr anlamına geldiğini düşünmeyin. Tersine, başkalarının duygularını kendi psişik mekânınızda toplamanın size yardımcı olmayacağını da bilin.

İletişim

Hangi tür psişik çalışma yaparsanız yapın, gördüğünüzü söylemeniz çok önemlidir. Başka bir ifadeyle, sahip olduğunuz kuvvetli algılamalarla iletişimde bulunmak için bir yol bulmalısınız. Böylelikle onlar içinize yapışmazlar ve sizde de yapışkan bir gırtlak şakrasına neden olmazlar. Okuma yaparken, okuma yaptığınız kişiye söylemekten hoşlanmayacağınız bir şey görebilirsiniz. Belki de bu bilgiden emin değilsiniz ya da bunun, okumasını yaptığınız kişiyi kızdıracağını hissediyorsunuz ve bu da sizi korkutuyor.

Bunu "ona" söyleyip söylememek size bağlıdır. Fakat bir şekilde o kişiyle iletişimde bulunuyorsunuz ve bundan da sorumlusunuz. O kişi ayrılıncaya kadar bekleyebilir ve bunu kendinize aynada söyleyebilirsiniz. Bu onu kaydetmek demektir. Kendinizi kelimeler yerine resim yaparak, dans ederek ya da başka bir ortamda daha rahat ifade edebileceğinizi hissederseniz, bu şekilde iletişimde bulunun. Sizin için hangisi kolaysa, sonuca o hizmet edecektir. Sadece gördüğünüz resimlere çakılı kalmamalısınız.

Bazı hassas süjeler böylesi zor bilgiyi üçüncü kişilere anlatarak o şekilde ellerinde tutarlar. Bu yaklaşım da oldukça

başarılıdır. Bazen de bu yeni bir sorun çıkarır: içini boşaltma sorunu.

Bana biftek pişirirseniz ve biftek de az pişmişse, size bifteğin az pişmiş olduğunu söyleyebilirim. Siz sonradan bifteğin sadece bana göre az pişmiş olduğunu, fakat tamamıyla az pişmiş olmadığını anlarsınız. Ayrıca bu sizin kötü bir aşçı ya da kişi olduğunuzu göstermez. Yanlış bir şey de yapmadınız. Biftek bana az pişmiş geldi. Böylece sizinle iletişim kurduk.

Benim için biftek pişirirseniz ve biftek de bana göre az pişmişse, kapı komşum John Doe'ya gider ve sizin biftek pişirmesini bilmediğinizi söylerim. John Doe'nun sizinle ilişkisi gerçekle ilgisi olmayan benim bu kanaatimle renklenmiş olur. Sizin ikinizin ilişkisi ise bozulmuştur. Bu durumda benim de sorumluluğum var. Çünki sizin hakkınızda gerçek olmayan bir şeyi John Doe'ya anlattım. "Bizim" ilişkimiz de bundan zarar görecektir. Benim şimdi John Doe'nun kendi mekânında gezinen bir resmim oldu. Ona anlattığım şeyi kabul etmesine ihtiyacım var. Çünki ilişkimiz bu şekilde zedelenmişti. Bütün ilişkiler zarar göreceği için; üçümüz de bireysel olarak yaralandık. Bu çeşitli resimleri biz öteki iletişimlerimizde ve ilişkilerimizde de bilerek ya da bilmeyerek kullanıyoruz. Böylece bu zararı üç kişinin dışına genişletmiş oluyoruz. Bunun başıma gelmesi iletişim kuracağım yerde içimi boşaltmam yüzünden oldu. Kuşkusuz John Doe, dedikodusunu yaptığım şeyi kabul etmek zorunda değildir. Bunun yalnızca benim kanaatim olduğunu anlayabilir. Ne yazık ki pek çok insan çoğunlukla bu ayrımı yapmaz. Tersine kendi zihinlerinde, gerçek ve kanaat arasındaki farkı ayırt etmezler. Kanaatini belirtirken, bunun sizin kanaatiniz olduğunu vurgulamak için şöyle deyin: "Sanırım, Jane Doe, Arkansas'ın en iyi biftek ustası." Böylece siz de bir iletişim alırsınız. Ayrıca gerçek ve kanaat arasındaki farkı da tanırsınız. Birisi size "Jane Doe, Arkansas'ın en iyi biftek ustası." dediğinde,

onun "sanırım" dediğini hemen anlayacaksınız.

İçini boşaltma, dedikoduya müthiş benzer. Birisinin hiç de nötr olmadığı bir şey hakkında hiçbir şey yapamayacak bir insanla iletişime girmesine dedikodu denir. İletilen bilgi "kötü " olabilir. "Jane Doe biftek pişirmeyi bilmiyor." gibi. Ya da "iyi "olabilir. "Jane Doe Arkansas'ın en iyi biftek ustası." gibi. Her bir durumda, iletişim bozulmuştur, lekelenmiştir.

Kanaatler, fikirler, hükümler, değerlendirmelerin pek çok durumda iletilmesine hiç de ihtiyaç yoktur. Bu, ne size ne de dünyaya hizmet etmez. Bizler de dahil insanlar böylesi bir iletişimden çok hoşlanır görünüyorlar. Fakat kendi üstünlükleri hakkında yığınla darbe yiyorlar ve bu şekilde de birbirleriyle anlaşıyorlar. Bu gibi şeylerle iletişim kurmamanızı söylemiyoruz. Okuma yaptığınız kişiden farklı bir kişideki okumada gördüğünüz o noktayla iletişimde bulunuyorsanız, ona içinizi boşaltmayın. Yani konunun hem psişik hem de duygusal gücünü dikkate alın. O yükün dağılıp ortadan kalktığına emin olun. Aksi takdirde onunla iletişim kuramazsınız. Sadece kendi mekânınızdan o resmin temizlenmesini söyleyebilirsiniz.

Kurmak istemediğiniz iletişimi gerçekleştirmenin en etkin yolu, ne olursa olsun onu kurmaktır. Okuma yaparken gördüğünüz ve öyle olduğuna kesinlikle emin olduğunuz bir şey var. Ancak düşünüyorsunuz. Şöyle söylemek istiyorsunuz: "Senin hasta olmaktan hoşlandığını görüyorum. Hayatında hiçbir yolla başaramadığın ölçüdeki bir dikkati üzerine çekiyorsun. Bunu samimiyetle ele almazsan ve başka şekillerde dikkati çekmeyi seçmezsen, sana şifa veremem."

Arkadaşınızın durumu hakkında bir hüküm vermediniz. Yalnızca hassas bir noktaya dokundunuz. Buna arkadaşınız da kızarak sizin müşahedenizi inkâr edebilir. Gerçeği gördüğünüz gibi ifade ederseniz daha ince psişik darbe dediğimiz enerjik karşılıklar alabilirsiniz. Bu size önce her şeye

burnunuzu sokmamanızı hatırlatır. İkinci olarak da hiçbir darbenin, siz kabul etmeye istekli değilseniz sizi incitemeyeceğini de size hatırlatmaya yardım eder. Son olarak, eğer arkadaşınızın kızgınlığına karşı koymazsanız, kızgınlık sizin içinizden geçip gider.

Resimlerle Uyum

Bu konu bizi, psişik çalışmanın muhtemelen en önemli konusuna getiriyor. O da okuma yaptığınız ya da şifa verdiğiniz kişiyle duygusal olarak ilişkiye girmeden nötr kalmak konusudur.

Arkadaşınızın sizinle birlikte meditasyon yapmamasını ve birlikte transa girmemesini isterseniz işler her ikiniz için de kolaylaşır. Çoğunlukla insanlar, siz çalışırken meditasyon yaparlarsa, okuma ve şifayı kolaylaştıracaklarını düşünürler. Bu böyle değildir. Önce herkes farklı şekilde meditasyon yapar ve eğer zihnen başka yerdeyseler size dikkat edemezler ve sizi dinleyemezler. Halbuki siz onları tam "burada" istiyorsunuz.

Daha önemlisi siz transa girince kendi enerji seviyenizle rezonansa girersiniz. Arkadaşınız sizinle meditasyon yaparsa, siz transtayken anlamadan sizinle birlikte olur. Transa girmenin en temel amaçlarından birisini de yok etmiş olur. O da okuma veya şifada okuma yaptığınız kişiden duygusal olarak ayrı kalmak için kendi enerji seviyenizi okuma yaptığınız kişininkinden daha fazla yükseltmektir.

Her ikiniz de aynı enerji seviyesindeyseniz, arkadaşınızla "resimleriniz uyar". Bunun anlamı, arkadaşınızın tecrübelerini müşahede etmenin, sizde de benzer tecrübeleri davet etmesidir. Sizin hatıralarınız, aklınızı ve okumanızı karıştıran yoğun duygularınızı davet eder. Bu çok önemli bir kav-

ramdır: Resimlerle uyum, okuma sırasında hiçbir şey göremediğiniz o anî duygunun da nedenidir.

Resimlerle uyumun bir örneği şudur: Çok güzel çalışıyorsunuz, arkadaşınızın aurasını sevinçle okuyorsunuz, o sırada koyu kırmızı bir nokta görüyorsunuz. Arkadaşınıza bu noktanın aurada bir hiddete benzediğini söyleyince, kendinizi çok rahatsız, sinirli ve karmaşık hissetmeye başlıyorsunuz. Tecrübeli durugörü iseniz arkadaşınızın aurasında gerçek imajları ya da resimleri görebilirsiniz. Ya da onları hissedebilirsiniz. Veya birdenbire huzursuz olduğunuzu bilirsiniz.

Arkadaşınız 5 yaşındayken annesi ona bir şaplak vurmuş olabilir. Belki de annesini bu yüzden hiç affetmemiştir. Belki de "siz" 5 yaşınızdayken anneniz sizin hassas bir yerinize bir şaplak indirmiş olabilir. Arkadaşınızın enerji seviyesinin üzerinde nötr değilseniz resimleriniz uymuştur ve siz de çakılmışsınızdır. Bedeninizin tecrübesi, benzer olayla artırıldı ve "farkında olsanız da olmasanız da" bütün odaklanmanız, bütün dikkatiniz o şaplak üzerindedir.

Umutsuzluğa kapılmayın. Herkes başkasının resmiyle uyuma girebilir. Sorunun çaresi de zor değil. Önce arkadaşınıza şöyle deyin: "Bana bir saniye izin ver. Transımla ilgili bazı ayarlamalara ihtiyacım var." Ya da "Bir saniye tepe şakramda bir kaşıntı oldu." veya buna benzer bir şeyler söyleyin. Kendi kafanıza dönün, kendinizi yeniden topraklayın ve bedeninizden daha fazla dünyasal ve kozmik enerji geçirerek enerji seviyenizi yükseltin. Daha yüksek enerji seviyesindeyseniz, "hissetmeden" resimlerin uyumunu daha iyi "müşahede" edebileceksiniz. Sonra arkadaşınızı da yeniden topraklayın.

Uyan resminizin ne olduğuna ilişkin bir fikriniz varsa mantal ekranınıza onu yerleştirin ve eritin. Herhangi bir şey olabilir: Her ikinizin de ergenlikteki acı veren sivilceleriniz;

kıskanç kız-erkek arkadaşlarınız; erken boşalmalarınız; yükseklik korkularınız vs . Belki de çok mutlu ve pozitif bir resme de çakılabilirsiniz. Bunun okumada fazla can sıkıcı ve dikkat çeken bir yanı olmaz.

Resmi açıkça göremezseniz, arkanıza yaslanın ve zihninizi dolduran her imajın gelmesine izin verin. Eğer bir şey alırsanız, umulmadık bir şey de olsa imajları eritin. Hiçbir şey alamıyorsanız, "onu" da eritin. Resmi eritmenin bir faydası yoksa, hoşlanmadığınız bir hissi tahayyül edin. İstediğiniz rengi seçin. Mantal ekranınıza koyun ve onu eritin.

Sonra, dalak şakranızı yarı yarıya kapatın. Bu, sizi, arkadaşınızdan ayırır.

Arkadaşınız ve sizin birbirine benzemeyen beş yönünü zü düşünün: Onun saçı kahverengi, sizinki sarı; o öğretmen, siz sütçü; o bamya sever, siz sevmezsiniz; o 27 yaşında, siz 34; siz psişik şeylerin vudu büyüsü olduğunu düşünüyorsunuz, arkadaşınız böyle düşünmüyor. Basit görünen bu tekniğin büyük bir potansiyeli vardır. Deneyince görürsünüz: "Siz, arkadaşınız değilsiniz." Onun bütün dertlerine bakar ve şöyle diyebilirsiniz: Bu benim sorunum değil.

Bunun sadece bir baş ağrısı gibi olduğu düşünülüyorsa da, resimlerle uyum tecrübesi sizin için görülmedik ölçüde önemli olabilir. Enerji ve duygularınızı biriktirip engellediğiniz alanları size gösterip, farkında olarak onlardan kurtulmanıza da yardımcı olur.

Öğretmenlerimizden biri olan Lewis Bostwick'in profesyonel okuyucu olan öğrencilerine öğütler verme alışkanlığı vardı. Şöyle derdi: "Hastalarınızın 'siz'e para ödemek zorunda olmadığını, sizin 'onlara' ödemeniz gerektiğini unutmayın. Onlarda kendi resimlerinize bakın ve o resimlerden kurtulun."

Okumada bir resme çakılı kalırsanız şunu yapın:

1. Kendinizi ve arkadaşınızı yeniden topraklayın.

2. Daha fazla enerji akıtarak kendi enerji seviyenizi yük seltin.
3. Resimlerinizi eritin.
4. Yeni bir gül çekin.
5. Dalak şakranızı kapayın.
6. Arkadaşınızdan farklı olduğunuz beş yönünüzü düşünün.

Yeni başlayan psişik okuyucuların canını sıkan başka bir sorun da, aynı anda pek çok şeyi görmektir. Auralar, şakralar, kablolar, resimler, ruhsal rehberler ve geçmiş yaşam sembolleri ("DAHA İLERİ ŞİFA ve OKUMA TEKNİKLERİ" adlı bölümde anlatılacaktır) gibi şeylerle yeni başlayan şifacı "ne" gördüğünden tam olarak emin değildir. Bu sorunun çözümü ise önceden nereye bakacağına karar vermektir: Aura, şakra, kablo vs. seçtiğiniz alana odaklanın ve bütün dikkatinizi verin. Birisini bitirince ikinci alana geçersiniz.

Dikkat Etme

Tibetli Budistlerin "tek noktalılık", Batılıların "dikkat etme" dedikleri konuya geldik. "KENDİ KENDİNE ŞİFA" adlı bölümde buna temas etmiştik. Şimdi ise konuya başka türlü bakmanın zamanı geldi.

Dikkat etme, psişik başarının merkezidir. "Kuşkusuz dikkat ediyorum." diyebilirsiniz. Fakat yeniden bakın. Şifa verirken, okuma yaparken ya da psişik çalışmadayken, zihninizin nasıl kolaylıkla gezindiğini görerek kendinizi müşahede edin.

Amy'nin bir hastası olan B.'nin aşırı kilo şikâyeti vardı. Kadıncağız ne yaptıysa, kendisini çirkin ve rahatsız hissetmesine neden olan on kiloyu verememişti. Amy ona ev öde

vini verdi. Yemek yiyeceksin. Gerçekten "yemek".

B. şöyle dedi: "Hayır! Onu bir kez denedim. Yenmesine izin verilmeyen ve kendi istediğim her şeyi yedim. İki haftada on kilo aldım."

Amy, ona, yasaklanmış her şeyi yemeye karar vermenin, yapamadığı her şey için üzülmenin diğer yanı olduğunu açıkladı. Onu kilo kaybetmesinden alıkoyan şeyin, yerken, sadece yemeye dikkat etmemesiydi. Bir parça kek yediğinde, kaloriyi ve besin eksikliğini dert ediyordu. Salata yediğinde, perhizli ve sağlıklı seçim yapmakla övünüyordu. Her zaman tek kişilik jürinin önünde yiyordu: kendisinin. Ve o zamandan beri, çoğu zaman yemek yerken, kendinden nefret etme ve kötü hissetme ile birlikte, sanki cezalandırılacak bir hareket yapıyor gibiydi. Tadını çıkararak ve neşe içinde yemek, yapılmasına izin vermediği tek şeydi.

Hepimizin çok iyi bildiği gibi, yasaklanan şey insanı kışkırtır. Şekerlemeler üst raftaysa, onlara karşı koymak imkânsızdır. B.'nin ev ödevi yemeğe geri dönmekti. Sadece oturup yiyecek, herhangi bir suçluluk hissi duymadan ve yargılamadan, yiyeceğe dikkat edecekti.

B. ertesi gün Amy'yi aradı ve şöyle dedi: "En çok hoşuma giden şeyin 'tat' olduğunu keşfettim. Ne zaman yiyeceğin yanından geçsem, ağzım sulanır. Yemek yeme bana göre kötü olduğundan bugüne kadar aceleyle yiyip bitirdiğim için, şimdi yavaşça tadına bakıyorum. Bir iki lokmanın insana yettiğini anladım."

Amy'nin başka bir hastası sigara içtiğine üzülüyordu. "Benim için iyi olduğunu sanmıyorum." diyordu. Ve ekliyordu: "Ne yapabilirim?" Gözlerindeki bakışlardan her şey anlaşılıyordu. İçinden gizlice, hassas süje olan Amy'nin sigarayı bırakmasını söyleyeceğini ümit ediyordu. Eğer sigara içmek kötüyse Amy bilirdi. Amy'nin talimatına rağmen sigaraya

devam ederse "gerçekten" bir başarısızlık örneği olurdu.

Amy şöyle dedi: "Sana sigarayı bırak ya da iç demeyeceğim. Ne istiyorsan yap. Benim için hiç fark etmez. Senden bütün istediğim, sigara içmeden, içerken ve içtikten sonra 'dikkat etmen'dir. Nasıl hissettiğini gözlemle. Eğer hoşuna gitmiyorsa içme. Hoşlanıyorsan, keyfine bak. Şu anda, sen kendin sigara içmekten hoşlanıp hoşlanmadığını bile bilmiyorsun. Çünki sen gerçekten sigara içmiyorsun. Tersine, doğru mu yanlış mı, sağlıklı mı sağlıksız mı diye üzülüyorsun. Sigaradan gerçekten tatmin oldun mu, yoksa böyle bir eksiğin var mı diye kendine sormaya zamanın bile olmamış. Bu senin sigara içip içmemende rehberin olmalıdır."

Dikkatinizi tek bir noktada sabitleştirme, ne isteyip ne istemediğinizi ya da neden hoşlanıp neden hoşlanmadığınızı gerçekten anlamanızın en etkin yoludur. Ondan sonra gerçekten istediğiniz şeyi seçmekte özgürsünüz.

Ruhsal okumada, tek noktalılık eşit derecede değere sahiptir. Evrendeki herhangi bir bilgiye ulaşabilirsiniz. Herhangi bir şeyi bilebilirsiniz. Bir okumada, ikiniz arasında yapılmış ve bilmeniz gereken bir anlaşma olması şartıyla, siz o kişinin her şeyini bilirsiniz.

Söz gelimi, diyelim ki, okuma yaptığınız bir arkadaş size bir soru soruyor. Cevabı alma yeteneğiniz, soruya tam olarak odaklanma yeteneğinize bağlıdır. Soruya cevap vermekten korkarsanız ya da cevabı "bilecek" kadar güçlü olduğunuzdan korkarsanız, aklınız karışır, sapıtır, şaşkın, sıkkın ve uykulu bir hâle gelirsiniz. Geçen akşam gördüğünüz filmi ya da öğle yemeğinde ne yiyeceğinizi düşünmeye başlarsınız. Yavaşlayın biraz. Kendi kendinize, sizinle bilgi arasında ne olduğunu sorun. Cevap vermede rahatsızlık duymaya devam ederseniz, okuma yaptığınız kişiye bunu söyleyebilirsiniz. Bir neden göstermek zorunda değilsiniz.

İlerlemek

Size okuma için gelen birisi, kendisine psişik olarak bakmanızı gerçekten istemiyor olabilir. İstemediği zaman nasıl birisine şifa veremezseniz, istemediğinde ona bakamazsınız da. Amy bu durumu, sanki bilgi engelleniyormuş gibi tecrübe etmiştir. Bildiği bütün ayırma ve nötr kalma tekniklerini kullandıktan sonra bile hiçbir şey alamamaktadır. Onun için kolay olmasa da şöyle diyor: "Sizi psişik olarak görmememi gerçekten istiyor musunuz? Siz istemezseniz sizi okuyamam." Dahası, hastanın sıkıntısına rağmen cevabının "evet" olduğu anlaşılmaktadır.

Hem sizi hem de bir başkasını içine alan psişik çalışmanın bütün alanlarında itici olmanızın size faydası olmayacağını bilmek gerekir. Bu kitaptan öğrendiğiniz psişik teknikleri uygulamak istediğiniz konusu, bırakın arkadaşlarınız arasında duyulsun. İdeal durum onların size gelmesidir. Bununla birlikte, sormak daha uygun olursa, kibarca sorun; arkadaşlarınız "hayır" diyebilsinler.

"Hassas süje" kelimesi pek çok kişiyi korkutur. En az umduklarınız bile korkabilirler. Amy, çalışmaya başladığında çeşitli sürprizlerle karşılaştı. En hoşgörülü davranış ve felsefeye sahipmiş gibi görünen arkadaşları, onu en çok eleştiren ve ondan korkan kişiler oldular. Tersine, duyular dışı algılamaya veya meditasyona hiç ilgi duymamış insanlar, konuyu merak ettiler ve kendisine yardımcı oldular. Zaman geçtikçe kimin korkup, kimin korkmadığını derhal anlayacağınızı size garanti ederiz. Bu arada düşünceli olun ve birkaç yıl önce ya da bu kitabı okumaya başladığınızda, bu konu hakkında kendinizin de nasıl hissettiğini hatırlayın.

Daha önce kendisinden söz ettiğimiz Lewis Bostwick

şöyle derdi: "Okuma yaptığınız kişilerde bulunanlardan birazcık daha fazla şeyi onlara veriniz." Bu gizli öğüt, okumada uygulama yaptıkça daha da berrak hâle geliyor. Aynı şey şifaya da eşit derecede uygulanabilmektedir.

"Sahiplenme" belirli bir sürede kendiniz hakkında acaba ne kadar gelişme, şifa ya da bilgi almaya isteklisiniz anlamını taşır. Kendinize ne vermeye isteklisiniz biçiminde genel anlamda da kullanılır. Söz gelimi, eğer sizin için para önemliyse, istediğiniz kadarına sahipleniyor musunuz? Sahiplenmeniz 100 doları geçiyor mu? 1000 doları? 1.000.000 doları? Eğer sevgi sizin için önemliyse, başarılı bir aşk ilişkisini, evliliğinizi sahipleniyor musunuz?

Birçok insanın, yüksek bir sahiplenme seviyesi yoktur. Okuma aldığınızda duymaya, dikkat etmeye ve düşünmeye istekli olduğunuz bilgi miktarı, sizin sahiplenme seviyenizdir. Şifa yaparken, aktarmak için bedeninize alabildiğiniz şifa enerjisi miktarı, sizin sahiplenme seviyenizdir.

Lewis, okumasını yaptığınız kişilere biraz daha fazla şey vermenizi öğütlüyor. Çünki bilginin her nasılsa seviyesi düşüyor. Şuurlu seviyede olmasa da bu böyledir. Altı ay ya da bir yıl önce okuma yaptığımız kişilerden telefonlar aldığımızda şöyle diyorlar: "Bana şunları şunları söylediğinizde ben deli miydim? Şimdi daha iyi hissedebiliyorum. Geçen haftaya kadar 'ne demek istediğinizi' anlamamıştım. Şimdi anladım." Öte yandan, okuma yaptığınız kişiye bir anda çok şey verirseniz, sizin dediklerinizi duymaya başlaması için on hayat daha geçirmesi gerekecektir.

Ruhsal okuma, başkalarına hizmetten daha fazla bir şeydir. Bu kendinize hizmet etmektir. Uygun resimleri görünce ve size yakışacak diğer şeyleri keşfedince, resimlerinizi eriterek sorumluluğu onlardan alırsınız. Kendi kişisel mekânınızı da yeniden tespit ederek şöyle diyebilirsiniz: "Ben arkadaşım değilim. Ben kendimim." Amy için okumayı

öğrenmenin başka bir değeri daha vardı. Daha önceleri yapması ona zor gelen kuvvetli bir kanaate sahip olmasına, sağlam bir yere tutunmasına ve ona yapışmasına Amy'yi bu çalışmalar zorladı.

Şimdi sizin biraz kafanızı karıştırma tehlikesini de göze alarak diyoruz ki, okuma hakkındaki en büyük şeyin, ilk bakışta size anlattığımızın tam zıttı olduğu gibi göründüğüdür. Başka bir ruhsal okumacının Amy'ye dediği gibi: "En büyük aydınlanma şu ki ben, "o'yum." Daha fazla okuma yaptıkça (ve daha fazla "yaşadıkça") sizin herkes olduğunuz ve herke sin de sizinle aynı sorunları olduğu daha açık şekilde görülecektir. Okuma yaptığınızda gerçekten yaptığınız şey, kendinizle kendiniz hakkında konuşmaktır. Bundan daha kolay ne olabilir ki?

BAZI İLERİ ŞİFA ve OKUMA TEKNİKLERİ

Bu bölümdeki alıştırmalar, önceki yaptıklarınızdan daha ileridir. Kitaptaki bütün alıştırmalarda olduğu gibi, bunlarda da acele etmeyin. Siz, dokuz bölümdür tam bir psişik kurs görüyorsunuz ve şifayla rahat olana kadar da bir alıştırmayı tekrar etmeniz, kitaba aceleyle saldırmanızdan daha iyidir.

Bu bölümdeki alıştırmaların sizler için öncekilerden daha kolay olduğunu da hatırlayın. Kitaptaki alıştırmaların belirli bir sırada görünmeleri sizler için giderek daha zorlaştıkları anlamına gelmez. Üzerinde zaman harcamaya ihtiyacınız olanlara zaman harcayın. Kendi gelişmenizi kimsenin gelişmesiyle ya da başarmak zorunda olduğunuzu düşündüğünüz gelişmeyle kıyaslamayın. Her birey farklıdır ve herkes kendi yolunda yürür.

Şakraları Temizleme

Şakraları temizleme, hem başkalarına hem de kendinize şifa vermede, bütün psişik tekniklerin en dramatik sonuçlarından bazılarını size verebilir.

Şakralarınızı temizleme yöntemi şudur:

1. Kendinizi topraklayın ve transa girin.

2. Göbek şakranızda olun. Orada depolanmış olan hoşlanmadığınız enerji, resim veya hangi tür olursa olsun karı-

şıklığın göbek şakrasından dalak şakrasına püskürdüğünü, o maddelerin orada toplandığını, sonra da ilk işlemdekini tekrar ederek kök şakranıza indiğini tahayyül edin. Bu şakralarda birikmiş ne varsa, topraklama kablosuyla dünyaya püskürtün. Bu alıştırmayla neyi aldığınızı incelemenin aslında gereği yoktur. Fakat merak etmiş olabilirsiniz.

3. Kalp şakranıza geçin. Bu işlemi tersine yapın. Psişik olarak orada birikmiş şeyleri kalp şakranızdan çekip gırtlak, alın ve tepe şakranıza ve tepe şakranızdan da dışarı çekin. Onların auranızın dışına çekilip nötr enerji hâlinde eriyeceğini tahayyül edin.

4. Şimdi kök şakranızda olun. Bu merkezi temiz oranj renkli enerjiyle doldurun ve şakra boyunca dönüp parladığını tahayyül edin. Karışıklığı almış oldunuz. Temizlediğiniz mekâna temiz enerji ekleyerek mekânı daima doldurun. **Tabiat, fizik mekân gibi psişik mekânda da boşluktan hoşlanmaz.** Mekânınızı boş bırakırsanız onu neyin dolduracağını söylemeye hiç gerek yoktur.

5. Dördüncü adımdaki durumu dalak ve göbek şakraları için tekrarlayın. Sonra en alttaki üç şakrayı rahatlayacakları bir dereceye kadar kapatın.

6. En üstteki dört şakrayı teker teker oranj renkli enerjiyle doldurun. "KENDİ KENDİNE ŞİFA" adlı bölümde "Renk Meditasyonunda" öğrendiğiniz gibi oranj, her zaman etkin bir renktir. Fakat başka bir renk kullanmak içinizden gelirse hiç durmayın kullanın. En üstteki dört şakrayı kapatmayın.

7. Transtan çıkın.

Şakra temizleme, uyarlanabilir bir tekniktir. Kendinize ne kadar şifa vermek istediğinize ve ne kadar zamanınızın olduğuna bağlı olarak bu işlemi istediğiniz kadar yapabilirsiniz. İstiyorsanız, altıncı adımdan sonra kabloları çekip alır ve enerjinizin akmasını engelleyen yapışkan resimleri de ararsınız.

Bu yöntemle başkasına şifa vermek için, kendinizi ve arkadaşınızı topraklayın, elinizi onun göbek şakrasına koyun ve elinizin, artıkları en alt şakralardan topraklama kablosuna ve oradan da dünyaya ittiğini tahayyül edin.

Sonra, elinizi arkadaşınızın tepe şakrasına koyun ve elinizin, kalp şakrasındaki eski şeyleri en üst şakralara çektiğini ve istenmeyen maddelerin hepsini orada biriktirdiğinizi tahayyül edin. Onları daha yukarı çekin ve tepe şakrasından dışarı alın ve her bir şakrayı taze enerjiyle doldurarak işleme son verin.

Şakraları Sıraya Dizme

Her şakra, insanın enerji bedeninde, omurganın arkasında olan veya ona paralel olarak akan ana enerji kanalına küçük bir enerji koluyla bağlanmıştır. Bazen fiziksel rahatsızlık, belirli şakranın enerji kanalıyla bağlantısının kesilmesiyle veya sırasının bozulmasıyla meydana gelir. Bazen geçmiş ya da gelecek yaşam resimleri ya da kişinin bu yaşamda serbest bırakmadığı tecrübeleriyle ilgili resimler, şakraya geçici olarak yerleşir ve enerjiyi bozarlar. Kendi şakralarınızı ya da arkadaşınızın şakralarını bir defa temizlediğinizde, ana enerji kanalına bakabilir ve onunla ilişkili çeşitli şakraların ilişkilerini inceleyebilirsiniz. Bir şifacı, sırası bozulmuş şakraları düzelterek ve bağlantısı kesilmiş olanları tekrar bağlayarak büyük bir iş başarabilir.

Bu alıştırmayı yapmak için kendinizi topraklayın ve transa girin. Önceki alıştırmada yaptığınız gibi şakraları temizleyin. Sonra kök şakrasından başlayıp tepe şakrasına kadar hareket ederek (bir şakradaki çalışmanızı bitirince ötekine geçin) şakranızın gerisinde çalışan enerji kanalıyla ilgili şakranın bağlantı kolunun resmini çizin. Kol, kanala sıkıca

bağlanmış mı? Eğer bağlantı gevşekse, gevşek ampulü sıkıştırır gibi onu sıktığınızın resmini hayalinizde canlandırın. Bağlantı kopmuşsa, onu tekrar birleştirin.

Bütün şakraların enerji kanalıyla bağlandığından emin olduğunuzda, kök şakraya dönün. Ona doğrudan baktığınızda bir çiçeğin çanına baktığınızı tahayyül edin. Eğer çan eğrilmişse, sıkıca fakat yumuşak bir şekilde psişik parmaklarınızla onu tutun ve düzeltin. Geri kalan şakralar için de aynısını yapın. Tepe şakranızdan büyük altın renkli bir güneşi getirin ve onun enerjisi sizin ya da okumasını yaptığınız kişinin enerji kanalınızdan süzülsün. Işığı da enerji bedeninden yayılsın ve topraklama kablosundan çıksın. Siz transtan çıkın.

Bedeninize Sahip Olma

"KENDİ KENDİNE ŞİFA" adlı bölümde, bedeninizle konuşmanızı önermiştik. Başlangıçta tuhaf görünebilecek başka bir alıştırma daha sunuyoruz. Sizin bedeninizle yeniden tanışmanız, fizik mekânınızın yeniden sahibi olmanız ve başkasının geveze zihni size bunun tam tersini söylese bile, hatırlamanız için biz diyoruz ki, bu sizin bedeninizdir.

Bir şeye "sahip olma", psişik dilde, onun tamamıyla sizin olmasıdır. Örneğin, anneniz, babanız size yürümesini öğrettiler. Böylece onlar bacaklarınızın bir kısmına sahip olabilir ve asla kendinize tamamen sahip olamazsınız. Üreme organlarınızın temiz olmadığına inanarak büyürseniz onlara asla sahip olmaz ve kendinizin saymazsınız.

Bedeninizin sahip olmadığınız alanları, dünyasal ve kozmik enerjiyi aralarından akıtmak istediğinizde, engel olan yerlerdir. Bunlar sizin çoğunlukla farkında olmadığınız ya da "uykuda" olduğunuz alanlardır. Ayrıca buraları fiziksel rahatsızlıkların en çok meydana geldiği yerlerdir. Bu

alanlar çevresindeki auranız ya çok incedir ya da hiç görünmez durumdadır, yani mevcut değildir.

Bedeninizi bir şatoya benzetirsek, siz oranın kralı ya da kraliçesisiniz. Kontrolü ele almak için kendinizi topraklamaya başlayın. Ayak parmaklarınızda olun. Bu, kafanızın merkezinde, odanın köşesinde, şakraların birinde olmakla aynı şeydir. Bütün farkındalığınızı ayak parmaklarınıza verin. Ayak parmaklarınızı çok sık düşünmüyor olabilirsiniz. Öyleyse biraz zaman harcayın ve nasıl hissettiklerini anlayın. Siz orada acaba nasıl hissediyorsunuz, onu görün.

Sonra, ayaklarınızda olun. Nasıl, ayaklarınız hafif mi, ağır mı, uyuşmuş mu, ağrılı mı?

Baldırlarınızda olun.

Teker teker, bedeninizin her yerinde olun. Bir tarafınızdan başka tarafa hareket etmek zorunda olmadığınızı, sadece önce bir tarafta olduğunuzu, sonra başka bir tarafta olduğunuzu anlayın. Dizlerinizde, kalçalarınızda, cinsel organlarınızda, midenizde, göğsünüzde, omuzlarınızda, kollarınızın yukarısında, dirseklerinizde, kollarınızın altında, ellerinizde, parmaklarınızda, sırtınızın altında, sırtınızın üstünde, boynunuzda, çenenizde, dudaklarınızda, dilinizde, dişlerinizde, burnunuzda, yanaklarınızda, gözlerinizde, kulaklarınızda, saçlarınızda, başınızda olun. Herhangi bir yerde istediğiniz kadar kalın ve bu listede yazamadığımız bedeninizin öteki kısımlarını da ziyaret etmek için kendinizi özgür hissedin.

Bedeninizin her bir yerine girdiğinizde onunla konuşun. Midenize merhaba deyin. Ve sizin yapmasını istediğiniz yeni düzenlemeler olup olmadığını ona sorun. O belki de şöyle diyebilir: "Bu kadar ağır Meksika yemeği istemiyorum." ya da " Kemerini biraz gevşet." Ayağınızla konuşun. Onlar da şöyle diyebilir: "Şüphesiz daha yumuşak ayakkabı

lar istiyorum." Ya da "İshal yapan madde için teşekkür ederim." Bedeninizin bazı yerlerinde kendinizi hoş ve rahat hissederken diğer yerlerde sıkılmış, ağır ya da gergin olabilirsiniz. Bu son yerleriniz sahip olmadığınız alanlara benziyorlar.

Bedeninizin her bir yerini ziyaret ederken, hoş olsun ya da olmasın bütün duygularınıza dikkat edin. Bütün bedeninizin size ait olduğunu hissetmede ilk adım, bedeninizin ne resinde evdeki gibi rahat, neresinde yabancı bir yerdeki gibi rahatsız hissettiğinizi fark etmenizdir. Rahatsız hissettiğiniz yerlerde, daha önceki sıkıntılı resimlerinizi saklayıp saklamadığınızı arayın ve görün. Eğer böyle çıkarsa, "RUHSAL OKUMA" adlı bölümde öğrendiğiniz gibi o resimleri gerçek sahiplerine yollayın.

Bedeninize sahip olmayı bitirince, başınızın merkezine dönün. Buradan, mantal ekranınızda bedeninizin bir resmini yapın. Bu resme sevgi ve değer verin. Resmi eritin ve transtan çıkın.

İyi Olma

Şifa, onarılacak bir şeye ihtiyaç olduğunu ima ettiği için, şifacılar, fiziksel ya da psişik bedende ne gibi "yanlış"lar olduğunun üzerinde daha çok dururlar. Fakat onun için neyin "doğru" olduğuyla hiç ilgilenmezler. Tabiî böyle bir odaklanma insanı yanlış yere yönlendirir. Şifa, çalışmayan şeyi düzeltme süreci değildir. Doğal olanın işlemesine izin verme sürecidir.

"RUHSAL OKUMA" bölümünde "çabalamamak" hakkında konuşmuştuk. Şifa yeteneklerinin doğal olduğunu ve bu yetenekleri kullanmanın onları geliştirmekten ziyade, ha-

yatınıza girmelerine izin vermek olduğunu söylemiştik.

Genellikle, kitaptaki alıştırmalar, doğal gücünüzü ve iyiliğinizi sizin kontrolünüze vermek üzere tasarlanmışlardır. Bunlar, çocuklukta öğrendiğiniz bazı modelleri size öğ retmemek üzere tasarlanmıştır. O örnekler çocuk için yararlı olabilir, ancak sizin için uygun değildir, hatta sizi zayıflatıcıdırlar. Söz gelişi, astım, siz gençken, ana babanızın size epey dikkatini verdiren bir rahatsızlıktır. Fakat böylesi bir dikkati şimdi istiyor musunuz? Dikkat çekme, nefes almamaya değer mi?

Şu anda işleyen bir şeyle sizi temas ettirmek için aşağıdaki alıştırmayı yapın:

1. Kendinizi topraklayın ve transa girin.

2. Auranızda, sağlıklı, titreşen, temiz, altın renkli enerji noktaları arayın.

3. Bedeninizin geri kalan enerjisini, o sağlıklı noktaların yüksek enerjisine uyması için, yükseltin. Şimdi siz söyleyince enerjinin yükseleceğini kabul ediyorsunuz. Ayrıca onun istediği kadar yükselmesine izin veriyorsunuz.

4. Enerjiyi şakralardan ve auradan geçirin ve öne eğilip transtan çıkın.

Bu alıştırmayı, başkalarının auralarında sağlıklı noktalara bakarak onlara şifa vermek için de uygulayabilirsiniz. Kendinizin enerjinizi yükselttiğiniz gibi, onların enerjilerini de yükseltin.

Hastalıktan Kurtulma

Önceki alıştırma, başka şeylerin yanında, size sahiplenme seviyenizle ilgili güzel bir ipucu da verecektir. Transa girer ve sadece gri bir enerji görürseniz, ne kadar yükselmek istediğinizi kendinize sorun ve cevabın renk olarak görünme

sini dileyin. Hangi renk olursa olsun, o rengi alın ve tepe şakranızdan göbek şakranıza getirin. Geri kalan enerjinizi o enerjiye uydurun ve alıştırmayı dördüncü adımla bitirin. Alıştırmayı ertesi gün yeniden yapın. Enerjiniz muhtemelen öncekinden daha yüksek seviyede olacaktır. Enerjinin rengi ne olursa olsun, istediğiniz ikinci en yüksek renge yükseltin. Sonra üçüncü ve dördüncü adımlara geçin. Auranızda altın renk görünene değin kaç gün alıştırma yaptığınızı tespit edin.

İyi olma, kendinize o hâl içinde izin verme meselesidir. Bazen iyi olması için kendinize izin vermezsiniz. Amy ve Bill'in her ikisi de ara sıra, tatil yapmak ya da sempati kazanmak için hasta olurlar. Hasta olmak, sempati kazanmayı ya da tatil yapmayı istemek kadar kolay ve hoş bir yol değildir. Bir noktaya kadar çalışır fakat isteklerinizi tatmin etmek için akla en az gelen yollardandır.

Kurtulmak istediğiniz bir hastalığınız varsa, onu serbest bırakın. Bir şeyden kurtulmak, hastalığa enerji gerektiren etkin bir yaklaşımdır. Onu serbest bırakmak, psişik elinizi açmak kadar kolay bir iştir.

1. Kendinizi topraklayın ve transa girin.
2. Hastalığınızı temsil eden kırmızı noktaları auranızda tespit edin. Noktalar, kırmızıdan başka bir renkte de olabilirler. Hastalığınızı görmek isteyin, noktalar uygun renkte görüneceklerdir.
3. Her bir noktayı helyumla (asal gaz) doldurun.
4. Helyumla dolmuş noktaların balon gibi yüzmesine ve auranızdan çıkıp nötrleştiği bir mekâna yükselmesine izin verin.
5. Tepe şakranızdan temiz, altın renkli enerjiyi getirin. Bu enerji noktaların bulunduğu her mekânı doldursun.
6. Transtan çıkın.

İçsel Sesiniz

Aşağıdaki alıştırma, kitaptaki en kolay olanlardan biridir. Fakat psişik çalışmanızın bütün alanlarına bazı sonuçlar getirmektedir.

Daha önce, içsel sesinizin, her şeyi bilen ve size en iyi şekilde yardım edecek birtakım soruların cevaplarını sağlayan bir yanınız olduğunu söylemiştik. Bu sesle temas kurmak için, önce gözlerinizi kapayın ve kendinizi topraklayın. Sormak istediğiniz bir soruyu düşünün. Örneğin, "Eddie ile gezmeye gitmeyi gerçekten istiyor muyum?" ya da "Kızkardeşim sahiden bamya seviyor mu?" gibi.

Mantal ekranınıza büyük bir EVET yazın. Onun yanına büyük bir HAYIR yazın. Sorunuzu sorun. Hangi kelimenin ışığının yandığına bakın. Bunun çok kolay göründüğünü biliyoruz. Hayat aslında zor olmak zorunda değildir. Deneyin. Doğru cevabı ne kadar çabuk aldığınıza hayret edeceksiniz.

Bu alıştırma bedeninizle konuşmada da yararlıdır. Meselâ Amy beslenme dengesini bu şekilde kontrol eder. Şöyle der: "Hey bedenim! Daha fazla vitamin istiyor musun?" Eğer "evet" cevabını alırsa vitaminleri sıralamaya başlar: A,B,C,D,E vs. Her biri için "evet" ya da "hayır" cevabı alana kadar da bunu sürdürür.

Bu tekniği, "bazen" ya da "biraz" ya "çok" ya da başka bir şeyle değiştirebilirsiniz. İstediğiniz kadar kendinize özgü hâle getirebilirsiniz.

İleri Uzaktan Şifa ve Kendi Kendine Şifa

"RUHSAL OKUMA" adlı bölümde, bedendeki hastalığı nasıl okuyacağınızı göstermiştik. Aşağıdaki uzaktan şifa

alıştırmasını yapmak için "Aura ve Bedendeki Ağrıyı Tespit Etme"nin üçüncü adımını uygulayın. Arkadaşınızın resmindeki kırmızı noktaları bulun. Bir an için şakraları görmezden gelin.

Ağrıyan alanları tespit edince, birini alın ve merkezinde parıldayan bir oranj top tahayyül edin. Hiç kırmızı kalmayıncaya kadar bu topun o noktayı tamamen doldurduğunu düşünün. Bunu her bir kırmızı nokta için yapın. Eğer bazı noktalar oranja dönmezse, alıştırmayı yineleyin. Eğer kırmızı kalırlarsa belki de arkadaşınız bu alanların iyileşmesine izin vermiyordur. "RUHSAL OKUMA" adlı bölümdeki "sahiplenme" konumuzu anımsayın. O anda arkadaşınızın alabileceği kadar şifa görmesine izin verin.

Bu alıştırmayı, bedenden ziyade okuma ve şakralara şifa vermek için de tekrar edin. Son olarak kendi resminizi yapın ve bu alıştırmayı önce bedeninizde, sonra da şakralarınızda uygulayın. Alıştırmanızın sonunda resimlerinizi daima eritin.

Bu şifa yöntemi temelde uzaktan şifa ve kendi kendine şifa için kullanılmış olsa bile sizin karşınızda oturan birisi için de kullanılabilir. Söz gelimi, eğer bir kişi ellerinizi aura sında gezdirmenizden herhangi bir nedenle hoşnut değilse, ona bu teknikle şifa verebilirsiniz.

İNSANLAR NEDEN HASTALANIRLAR?

Çoğumuz, hasta olmanın, başımıza gelen talihsiz bir şey veya bizden kaynaklanmayan bir tesadüf olduğunu düşünürüz. Belki yağmurda şapkasız gezdiğimiz ya da havada mikrop olduğu için hastalandığımızı sanırız. Peki öyleyse neden bazı kişiler sağlıklı, şapkasız yaşıyorlar da diğerleri öyle yaşamıyor? Niçin bazı insanlar her zaman mikroplara yeniliyor?

Hasta Olmaktan Ne Elde Edersiniz?

Hastalanmak, katiyen bir tesadüf değildir. Hasta olmak, pek çok sonuç yaratır. Bu sonuçlar, sizin bir şeyden elde ettiklerinizdir. Bunlar sevgi gibi hoş olabilir ve siz onu devam ettirmek isteyebilirsiniz. Ya da ağrı, acı gibi hoşa gitmeyen şey de olabilir ve o zaman ondan kurtulmayı arzu edersiniz. Her iki hâlde de zihin, hayatta kalmaya ihtiyacı olduğunu düşünür. Bir şeyden ne elde ettiğinize dikkat ettiğinizde, sizin için ne gibi sonuçlar meydana çıktığını keşfettiğinizde, zihninizin neye ihtiyacı olduğuna inandığını bilmeye başlarsınız ve kişisel inanç sisteminizden ilk kurtuluş basamaklarına da işaret koyarsınız.

Bazı şeylerin sonuçlarını kolaylıkla tanıyabiliriz, zordur. Örneğin yatalaksanız, sadece sempati ve ihtimam görmekle kalmaz, insanların sizi beklediğini, temizlediklerini ve

size karşı normal zamanda olduklarından daha nazik davrandıklarını fark edersiniz. Katılmak istemediğiniz önemli bir toplantıyı da kaçırabilir veya kayınvalidenizi ziyaret etmek için hafta sonunu özleyebilir ya da hastalığın sizin gitmek istemeyip de eşinizin gitmek için ısrar ettiği o restoranda yediğiniz yemekten kaynaklandığını ileri sürebilirsiniz.

Hastalarının getirdiği hastalıkların psikosomatik kökenli olduğunu onaylayan sayısız doktor biliyoruz. Yani bu hastalıkların organik (uzuvlara ait) temelleri yoktur. Hastalarının bedenlerinin hiçbir şeyleri yoktur. Fakat hastalar, bir şeylerin yanlış olduğuna ya da olması gerektiğine karar vermişler ve hastalığın bütün belirtilerini göstermeye başlamışlardır. Eğer doktorlar hastalarına gidip, "Bakın, sizin hiçbir şeyiniz yok, at kadar sağlıklısınız. Neden sinemaya gidip, sağlıklı hayatınıza geri dönmüyorsunuz?" derlerse, hastalar hemen kendi şikâyetlerine karşı daha sempatik bakacak yeni bir doktor aramaya başlarlar. Sonuç olarak, bazı doktorlar, hastalarına daha fazla anlayış gösterirler ve onlara şeker hapları ya da öteki zararsız maddeler olan plasebo (sahte) ilâç vermeye başlarlar. Hastalar, kendi zihinlerinde yarattıkları hastalığın uzman tıp gözetiminde tedavi edilmekte olduğunu tahayyül edebilirler. Bu hastalar doktorlardan gördükleri ihtimamla ihtiyaçlarını karşılıyorlar ve hiç kaybetmedikleri sağlıklarına tedaviyle yeniden kavuşmuşlar gibi tekrar ayağa kalkıyorlar.

Kendinize veya arkadaşlarınıza şifa vermede, hiç mevcut olmayan hastalığı zihnin müthiş gücünün yarattığını bilmek size yardımcı olacaktır. Bu gibi hastalıkların, imajinasyon (tahayyül) yaratıkları olduğu gerçeği, kurbanlarının ha yatındaki gücünü azaltmaz. İnsanlar tahayyül ettikleri hastalıklardan ölebilirler. **Baş ağrıları, soğuk algınlıkları veya yüksek ateşi yaratmak için zihinlerimizi kullanabildiğimiz gibi; ülser, kalp krizi ve kanser gibi gerçekten ciddî bi-**

yolojik sorunları yaratmak için de zihinlerimizi kullanabiliriz. Şüphesiz, hastalığı yaratan zihin, onu iyileştirebilir de. Zaten kitabımız da kısmen bu konuyu açıklamaktadır.

Daha önce sözünü ettiğimiz gibi, hastalıkların çoğunluğu "mikroplara" atfedilir. Teknik olarak, mikrobun devresini bedende gerçekleştirdiği doğru olmasına rağmen, hastalığın neden bazı zamanlar olduğu ve şu kimsenin değil de neden bu kimsenin başına geldiği hâlâ sorulmakta olan bir sorudur. Her zaman etrafımızda mikroplar olduğundan dolayı, ruhsal okumada, hassas süje, mikropların bedende niçin etkinleştirildiklerinin de sebebini arar.

Sadece fiziksel seviyede konuşursak, diyebiliriz ki **hastalık, bedenin bütünsel temizlik sürecidir.** Soğuk algınlığına, hoşa gitmeyen belirtilerin meydana geldiği bir şey olarak bakmaktan öte, onu, zehirleri dışa atmanın bir yolu olarak da görmek mümkündür. Beden "yüksek ateş" geçirir ve zehirleri deri yoluyla dışarı atmak için terlemeye girer. Burun akması (nezle) sümüksü zar vasıtasıyla beden dışına zehirleri atmanın bir şeklidir. İshal (diyare), boşaltımla bedenin kendisini temizlemesidir.

Bu zehirler, içki, sigara, fazla yemek, ilâç kullanma, uyuşturucu ya da çevre kirliliğinin birikmesinden kaynaklanmış olabilirler. Hastalığa bu açıdan bakınca, beden yönünden evin temizlenme zamanı gibi görünebilirler. Gerçekten de, beden ara sıra evi temizlerse, soğuk algınlığından daha büyük ve daha ağrı veren hastalıklara yol açan zehir birikmelerini önleyecektir. Hastalık, böylelikle sağlık ve mutluluk yolunda etkin ve pozitif bir seçim hâline gelir.

Evvelce söylediğimiz bir şey vardı: Amy ve Bill, ara sıra, tatil yapabilmek için hastalanırlardı. Uzun süreler yoğun çalışmalar yapar ve arkadaşlarımızdan ve ailelerimizden yeterli sevgi ve destek görmezsek ve kendimize tatil için söz verip bu sözü yerine getiremezsek, kaçınmak istediğimiz her-

hangi bir şeyimiz olursa ve bir iki gün yatakta yatmak isteyip de bunu kimseye açıkça söyleyemezsek, o zaman bütün randevularımızı iptal ederiz; çorba içeceğimiz, şekerleme yiyeceğimiz ve bol bol televizyon seyredeceğimiz bir hastalığı bekler ve hemen hastalık belirtileriyle karşılaşırız. Tabiî bu durum "Biraz ihtimam istiyorum." ya da " Çok fazla çalıştım. Şimdi iki gün deniz kıyısına gidiyorum. " denilince gösterilen etkileme ve tatmine hiç benzemez. Bazı sonuçların, ödenmesi gereken bedelleri de vardır. Çünki plâjda olacağına yatakta iki gün geçirmek zorunda oluşunuz ya da geziye davet edildiğinizde son anda daima hastalanmanız gibi sonuçlarla karşılaşırsınız.

Hastalanmak "Kötü" Değildir

Bir kişinin neden hastalandığını bilmek, aynı şekilde onun hastalıktan ne elde ettiğini bilmeye de yardım eder. Şimdi açıklığa kavuştuğu gibi "bir şey elde etmek" genelde "iyi" diye nitelediğimiz şeyi elde etmek gerektiği anlamına gelmez. Hangi hastalık olursa olsun, eğer kişinin hastalığından ne gibi şeyler elde ettiğini bulabilirseniz, kendisine gelebilmesi için ona yardım etme yolundasınız demektir.

Bütün bunlar, hasta olmanın "kötü" olduğunu anlatmaz. Hastalanmakta yanlış bir şey yoktur. İyi olmanın öteki yanıdır. Şu farkla ki, hastalık, insana kendisini iyi hissetirmez.

"KENDİ KENDİNE ŞİFA" adlı bölümde söylediğimiz gibi, hayatınızda yaptığınız ya da yapılmasına izin verdiğiniz dengesizlikler ve yıkıntılar hakkında bedeninizin, sizinle iletişim kurarak sizi bilgilendirme süreci, hastalık olarak nitelendiriliyordu. Bazı dengesizlikler günlük programınızda kesintiye gerek göstermeyecek kadar basit olabilirken, daha

karmaşık da olabilirler. Eğer kalp rahatsızlığınız varsa, bedeniniz size belki de çok fazla kolesterol aldığınızı anlatıyordur.

Ruhsal okuma ya da şifa yaparken, yaptığınız işin bir bölümü, arkadaşınızın toplam yaşam gücündeki dengesizlikleri keşfetmek ve ne yaptığını, hangi sonuçları aldığını anlamasına yardımcı olmaktır. Eğer bulduklarınızı arkadaşınıza iletirseniz, onun kendi hastalığından kurtulmasını istemek ya da başka bir şey elde etmek veya ne istediğini daha doğrudan alabilmek için kendisinin seçim yapma şansı olur.

Çoğunlukla hasta kişinin yakınlarına mesajı şudur: "Beni yeteri kadar sevmediğiniz için sizi cezalandıracağım. Bakın beni hasta ettiniz." ya da "Sizin sevginize ihtiyacım olduğuna dikkat etmediniz, işte hasta olacağım ve siz bana onu vermek zorunda kalacaksınız." Kişi, ihtiyaç ve isteklerini en temel aracıyla, yani bedeniyle ifade etmektedir.

Özellikle can çekişme durumunda ya da kronik bir hastalıkta, bir "hemşire", sürekli zamanını ve ihtimamını verdiği ve çok az karşılık gördüğü hasta bir erkeğe ya da arkadaşa karşı düşmanlıklar geliştirebilir. Zaman zaman kronik hastaların arkadaşlarının, hasta arkadaşları için üzüldüklerini söylediklerini, sonra üzgün ve kızgın olduklarını ısrarla belirttiklerini çok gördük. Başkasının hastalığına kızmak ve hayal kırıklığına uğramak, bu kültürde gördüğümüz en büyük tabulardan birisidir.

Gücenme duygularını derinleştirmek, çok kötü hisler doğurabilir. Şuurlu ya da şuursuz olarak bir kişinin dikkatini çekmenin en iyi yolunun hastalanmak olduğunu bilen hasta kişi, hastalığını uzatabilir veya iyileşir, kendisine gösterilen ihtimam azalır, kendini gücenmiş hisseder ve devreyi tekrarlamak için yeniden hastalanır.

İnsanların hastalandığı en popüler iki zaman vardır:
(1) Büyük bir değişimin eşiğinde ya da ortasında oldukların-

da ve (2) İşler, kendileri için olağanüstü iyi gittiğinde.

"KENDİ KENDİNE ŞİFA" adlı bölümde söylediğimiz gibi, **değişiklik, zihni hayatta kalmaya yöneltir.** Davranış biçiminizi değiştirince ya da değiştirmeye hazırlanınca, zihniniz kendini tehdit edilmiş gibi hisseder. Eğer ufukta küçük bir değişiklik varsa, soğan yerine baş parmağınızı keser, anahtarı evde unutur ya da hafifçe soğuk algınlığı geçirirsiniz. Büyük değişiklik geliyorsa, zihniniz onu önlemek için daha büyük aşırılıklara kaçabilir. Düşüp bacağınızı kırabilir, arabanız çalınabilir, eşinizle, meslektaşınızla ya da en iyi arkadaşınızla kavga edebilirsiniz .

Aynı şekilde , hayatınızda her şey işliyorsa, zihniniz çocukluk resimlerine döner ve siz, kucağınıza düşen iyilikleri hak etmediğinize karar verirsiniz. Ne kadar harika olursa olsun 39,5 °C ateşle bir başarınızın sevincini yaşayamazsınız. Böylelikle bu gibi bir zamanda hasta oluyorsanız, hak etmediğinizi hissettiğiniz mutluluktan kendinizi mahrum ediyorsunuz demektir. İşinizde terfi edersiniz, Bahama'da evi olan bir arkadaşınız kışın orasını kullanmak isteyip istemediğinizi sorar, çocuklarınız okulu takdirle geçer ve en sevdiğiniz hisse senedi büyük puanlarla yükselir ve siz, hayatınızdaki değişim sürelerinde meydana gelen aynı tür şeylerin oluştuğunu anlarsınız.

Şimdi, biz, hastalandığınız zamanların "yalnızca" karışıklık süreleri olduğunu ya da hayatınızdaki her değişikliğin hastalık yaratacağını telkin etmek istemiyoruz. Katiyen değil. Sahiden de, belirli değişim ve baskı zamanlarında, fiziksel varlığınızı tamamıyla kontrol edebildiğinizi görürsünüz. Grip oluyormuş gibi hissederseniz ve katılmanız gereken çok önemli toplantınız da varsa, toplantı bitene kadar hastalığı erteleyebileceğinizi fark edersiniz. Böylesi deneyimler geçirmiş sayısız insan tanıyoruz. Bill, gerçekten, bununla ilgili olarak kendi kendisiyle epeyce oyun oynamıştır.

Hemen her yıl, Bill, soğuk algınlığının gelmekte olduğunu veya zamanında bitirilecek önemli bir işi olduğunda sırtının ağrıdığını hissederdi. Bedeniyle şöyle anlaşmalar yapmaya başlardı: Dinle arkadaş, hastalanmak istediğini hissediyorum ve bana öyle geliyor ki olan biten, senin bu işle ilgili basınç ve korku duymandan kaynaklanıyor. Fakat işin zamanında yapılması benim için çok önemli. Şu anda da hasta olacak durumum yok. Bir anlaşma yapalım. İş bitene kadar beni hasta etme, ben de iş bitince sana iki gün tatil sözü veriyorum.

Bill, sonra, işin bitmesini takip eden iki iş gününü takvimine yazar ve işine dönerdi. İş bitene kadar hastalanmaz ve sonra çalışmaz ve bedeni yüksek ateş ve nezle ile iki gün yatakta istirahat ederdi. Daha sonra gene hiç hastalanmazdı.

Temel olarak, hayat, seçiminize bağlı olarak iyi ya da kötü vakit geçireceğiniz bir oyundur. Fakat ne olursa olsun, oyun siz ölene kadar sürer. Bedeniniz uzun zamandır ölüyse ve oldukça kısa bir süre için canlı kalacaksa, oyundan hoşlanmayabilirsiniz de.

Bazı kişiler gerçekten de hastalanmayı severler. Başkalarını kullanmaktan hoşlanırlar ve çaresiz göründüklerinde kendilerine karşı gösterilen ihtimam çeşitlerini de pek severler. Yatağa haftalar ya da aylarca çakılı kalmaktan hoşnutturlar ve hayatın sorumluluklarından kaçtıklarına da çok sevinirler. Böyle insanlar, uzun süreli kronik hastalıklara tutulur ve doktorlar da onlara hiçbir teşhis koyamazlar. Şuurlu olarak bu şekilde " hasta" olmak bir kişi için mümkündür. Tabiî ne yaptığını tam olarak bilir, ayrıca bu durumdan ne elde ettiğinin de tam olarak farkındadır. Fakat durum böyle değildir. Sık olarak, bu durumdaki kişi gerçekten hasta olduğuna ve günlük yaşamın sorunlarıyla uğraşamayacağına inanır. Eğer bunun iyi vakit geçirmek olduğunu düşünüyorsanız ve etrafındaki insanların bu oyunu sizinle oynamalarını sağlayabi-

lirseniz ondan neden hoşlanmayasınız ki! Fakat pijamalarınızla uzanıp yirmi yıla bedel zamanınızı televizyon seyrederek ve kâseler dolusu tavuk çorbası içerek geçirmek, eğer biraz can sıkıcı olduğunu size anlatıyorsa, hayatınızın oyununu oynamak için değişik bir yol seçmek isteyebilirsiniz.

İstediğinizi Alırsınız

En sonunda, istediğinizi tam olarak alırsınız. İstediğiniz seviye, şuursuz olmasına rağmen gerçekleşir. Banyoyu temizlemeniz gerektiğinde mideniz bulanıyorsa, midenizin bulanmasını istemediğinizi düşünebilirsiniz, fakat işin gerçeği sizin banyoyu temizlemek istemediğinizdir. Ve mide bulantısı, bu temizlemeden kurtulmanın bir yolu olabilir. Yaptığımız şifaların onda dokuzunda, hastalarımızın, farkında olmadan ya da hastalığın yan ürünü olduğunu düşünmeden, hastalıklarından bir şeyler elde ettiklerini ortaya çıkardık. Neyin acısını çıkardıklarını ya da bunun kendileri için ne denli önemli olduğunu keşfettiklerinde, hastalık hemen hemen daima hallediliyor. Kendiniz ya da arkadaşınızın bir hastalığı varsa, ruhsal şifanız sırasında yapmak isteyeceğiniz şeylerden birisi, o kişinin o durumdan ne elde ettiğini anlamaktır. Başka bir şey de, onun hastalıktan "kurtulmak" isteyip istemediğini bulmanızdır.

Hastalıktan kurtulma, sizin artık ona sahip olmak istememeniz anlamını taşır. Bu, onu isteyip istememeniz demek değildir. Şuurlu seviyede hasta olmak istemediğinizi varsayıyoruz. Fakat hastalıktan kurtulma, acısını çıkarmadan onu yapmak istemek ya da acısını başka şekilde çıkarmak anlamlarını da taşır.

Banyoyu temizlemek istemez ve ne zaman bu işi yapmak zorunda kalsanız mideniz bulanıyorsa, muhtemelen siz

midenizin bulanmasını da istemiyor olabilirsiniz. Fakat hem banyoyu temizlemeyi hem de midenizin bulanmamasını istiyor musunuz? Temizlik yapmayı, onun sonucunu yaşamadan (meselâ midenizin bulanmasına karşı sempati duymak gibi) ya da başka bir şekilde mi çözümlemek istiyorsunuz? Örneğin birlikte yaşadığınız insana ya da arkadaşınıza "Biliyorum, banyoyu temizlemem gerekiyor. Fakat bu işten nefret ediyorum. Ne zaman bunu yapmak zorunda kalsam midem rahatsızlanıyor. Yapmaktan nefret ettiğim bir şeyi yapmak için biraz sempati istiyorum. Lütfen bana beş dakika sempati verir misin?" demeye istekli misiniz?

Sempatiyi önceden kazanırsanız, gider ve mideniz bulanmadan banyoyu temizlersiniz. Arkadaşınız, "Sana biraz sempati vermek isterdim, fakat kuaförümle randevuma geç kaldım." dese bile, gerçekten de, siz gerçeği ifade ettiğiniz için, mideniz bulanmadan gidip banyoyu temizlediğinizi görebilirsiniz. En sonunda ne getireceğine başlangıçta bakmaksızın, hastalıktan kurtulabilirsiniz. Hastalıktan kurtulma, fizik dünyada bu kitaptan kurtulma kadar kolaydır: Sadece psişik elinizi açarsınız.

Hastalıktan kurtulabilme, "BAZI İLERİ ŞİFA ve OKUMA TEKNİKLERİ" adlı bölümde ele aldığımız gibi, bedeninize sahip olmaya çok benzer. Bir şeye sahip olursanız, onunla ne isterseniz yaparsınız. Saklar, atar, yağmurlu günlerde oynamak üzere rafa kaldırırsınız. Bir şey size sahip olursa, "onun" istediğini yapmanız gerekir. Eğer hastalık size sahip olursa ve sizin yatakta hasta olmanızı isterse, nereye gidebileceğinizi tahmin edin bakalım?

Hastalığa sahip olma bir bakıma birazcık evinizin bedensiz varlıklar tarafından taciz edilmesi gibidir. Fizik ya da psişik mekânınızda siz oradaki en önemli varlıksınız (beden içinde veya dışında) ve siz ne derseniz kanundur. Eğer evinizin etrafında ruhlar dolaşır ve siz açıkça onlara gitmelerini

söylerseniz, giderler. Eğer bir hastalığınız varsa ve ona açıkça gitmesini söylerseniz gider. **Gerçekten ne istediğiniz, sahip olduğunuz durumdan gerçekten ne elde etmek istediğiniz ve bu konuda gerçekten ne yapmaya istekli olduğunuzla ilgili olarak samimî ve dürüst olmanız gerekir.**

Hastalanmaya Karşı Hassas Süjelerin Direnci

Bazen hassas süjelerin bu konuda benzersiz problemleri vardır. Bu şeyler hakkında her şeyi bildikleri için, pek çok hassas süje, kendilerinin hasta olmalarının doğru olmadığını düşünürler. Şakadaki gibi, "Böyle akıllıysan neden zengin değilsin?" Bu kez şöyle diyelim: "Şifacıysan neden hastasın?" Kendilerinin herkes gibi insan olduğunu, kendi kendine veya başkasına karşı kabul etmek istemeyen bazı şifacılar ve öteki hassas süjeler, hasta olsalar bile hiç hastalanmıyorlarmış gibi etrafta dolaşırlar. Bu tutum, direnç biçimidir ve siz bir şeye karşı koyunca ne olduğunu artık biliyorsunuz: Karşı koyduğunuz şey hâline geliyorsunuz. Ya da bu durumdaki gibi, hasta olmaya karşı koyarsanız, hastalanmak, sizin programınızdaki bir sonraki şey olur.

Amy, şifacılığa yeni başladığında, karşı koymanın etkilerinin canlı bir tecrübesini yaşadı. Kolu felç olmuş bir kadın geldi. Kadın, kaza ya da hastalık geçirmemiş, bir sabah kalkıp bu korkunç şeyi fark etmiş. Amy, merhametle davrandı. Kadına ihtimam ve enerji akıttı, fakat boşuna. Başka hassas süjeler de kadınla çalıştılar, aynı sonuçları aldılar.

Sonunda Amy, talihsiz hastasında başarısız olduğunu hissederek vazgeçti. Şifadan yarım saat sonra, kendi kolunun acayip şekilde uyuşup sızladığını fark etmeye başladı. Sanki kolu ya da ayağı uykuya giriyordu. Kolu uyuşuyordu.

Paniğe kapılan Amy, **hassas süje** arkadaşına durumu

anlattı. O Amy'nin koluna şöyle hafifçe vurdu ve "Onunla dondurma yesen iyi olur." dedi. Arkadaşının tedavisi işe yaradı.

Amy, kadının kuşkusuz şifaya hiç cevap vermediğini anladı. Çünki kadın şifa istemiyordu. Belki de hayatında kazandığı en büyük ihtimam o felç yüzündendi. Amy'yi memnun etmek için de ondan vazgeçecek değildi.

Kitabın ilk bölümünde, başka kişilerle ve bütün evrenle bir olmaktan söz etmiştik. Böylesi bir materyali inceleyen ve her gün uygulama yapan hassas süjelerin, diğer ölümlülere göre, hayatın illüzyonlarına yakalanmadan, iyi bir şekilde yaşayabildiklerini düşünmüş olabilirsiniz. Ne yazık ki, bu çok ender bir durum olarak görünmektedir. Her şeyden önce, hassas süjeler de, krallar, inşaatçılar, tenis oyuncuları ve çocuklar gibi insandırlar. Aynı korkulara, isteklere ve insanın aynı nakaratlarına maruz kalırlar.

İkinci olarak, psişik enerjiyle çalışma yolunu bildikleri için, bazen kendilerini büyük görür ve "iyi yaşam marketin"de bir köşe kaptıklarını sanırlar. Ellerindeki bilgiden ötürü, yaşamlarının daha kolay olacağını düşünürler. Genel olarak bu büyük saçmalıktır. Gerçek şudur: **Daha fazla bilince sorumluluklarınız daha fazla artar.** Daktilo yazmayı bilirseniz, stenocu olarak işe girersiniz. Satmayı bilirseniz satıcı olarak çalışırsınız. İnsanları ve kâğıtları idare etmeyi bilirseniz yönetici olursunuz. Yöneticileri yönetmeyi ve iş kurmayı bilirseniz, yönetim kuruluna girersiniz. İş merdiveninizin her basamağında, işin karşılığı daha da artar. Fakat aynı zamanda, sorumluluklarınız da yükselir. Doktora yapmış bazı kişilerin taksi şöförlüğü yapmalarının ya da garson olarak çalışmalarının nedeni de budur. Diploma derecelerini kullanarak **ona eşlik eden sorumlulukları istemediklerine** karar vermişlerdir.

Başka bir çalışmadaki gibi, psişik çalışmada da, **ne ka-**

dar fazla bilir ve yapmak isterseniz, sorumluluklarınız da büyür. Psişik çalışmanın tabiatının bir kısmı olan sorumluluklarından birisi de ego oyunlarına yakalanmamaktır. Şimdi dikkat edin, size ego oyunları oynayamazsınız demedik. Her şeyden önce hepimizin egoları vardır ve onunla eğlenemeyecek olduktan sonra egoya sahip olmanın ne faydası vardır? O, oynamak içindir. Dediğimiz şey o oyunlara "kapılmamanızdır". Öteki oyunlardan daha iyi ya da anlamlı olduğunu düşünmemek gereklidir. Aura okuyup baş ağrısını tedavi ettiğiniz için sizin başınız ağrımayacak ve siz onlardan muaf olacaksınız diye bir şey de yoktur. **Hassas süje, başka insanlardan daha çok ya da daha iyi bildiğini düşünmeye başlarsa, gerçek, onu derhal kendine getirir ve ayaklarını yere bastırır.**

Kitabı yazarken bir gün, Bill kendinden çok emin bir duygu içine girdi. Kitap iyi gidiyordu, öteki işi de iyi gidiyordu, bankada az bir parası vardı, kendisini seven şahane bir kadını seviyordu, hayatında her şey çok iyi durumdaydı. Bazı arkadaşlarına bundan söz etti. Fakat o anda hayatının nasıl iyi gittiğinin değil de, olduğundan daha iyi gideceğinden konuştu. Pembe bulutlardaki tasarılarından bahsetti.

Arkadaşlarından ayrılınca arabasına bindi. Hiçbir neden yokken, araba tuhaflaşmıştı. Neredeyse kaza yapıyordu. Eve gidince bir arkadaşı aradı ve aylar sürecek şekilde plânlanmış beden çalışmasının iptal edildiğini bildirdi. Bir arkadaşı için satmaya çalıştığı kitap yayıncı tarafından reddedilmişti. Bir anda oralardan tek başına kaçıp Hawaii'ye denize gitmek ister gibi oldu. Gerçek ona bir aptal olduğunu çok güzel anlatıyordu.

Bill de kabul ederek, ne olduğunu birkaç saat içinde fark etti. Bill, psişik bilgisini kullanarak bu olayı sona erdirdi. Aksi takdirde çok uzun zaman sürebilirdi. **Öğrenilecek şey, hassas süje olduğunuzu bilmenin, "güneşin her zaman sizin üstünüzde parlayacağı" anlamına gelmediğidir.**

Hastalığı Üstüne Alarak Şifa Verme

Şifada, eğer kendinizin sadece bir insan olduğunuzu unutursanız, kendinizin, tedavi ettiğiniz hastalarınızın bütün hastalıklarına yenildiğini görürsünüz. Kitapta daha önce size topraklamayı bu nedenle öğretmiştik. Eğer topraklanmış kalırsanız, başınız havalarda olmaz, çünki psişik ayaklarınız sağlam olarak yere basmaktadır. Hâlâ, hastalarının hastalıklarını bilerek üstlerine alarak hastalıkları kendilerinde tedavi eden bazı şifacılar vardır. Daha önce söylediğimiz gibi, bunu yapmanın "hiç" de gerekli olduğunu düşünmüyoruz. Tersine, bunu pek öğütlemiyoruz.

Eğer kendinizi feda edecekseniz ya da birazcık mazoşist iseniz ve hastalığı üstüne almanın nasıl bir şey olduğunu anlamak istiyorsanız, kanser gibi büyük hastalık yerine baş ağrısı gibi küçük bir hastalıkla tecrübe yapın. Transa girdikten sonra, dalak şakranızı genişçe açın. Sonra arkadaşınızın baş ağrısını ortamdan ayırdıktan sonra (tecrit), kendi zihninizde kendiniz için baş ağrısı yaratın: Hastalık kafanızın neresine yerleşmiş? Ne renk? Ne kadar büyük? Sıcaklığı kaç derece? Nabız gibi atıyor mu ya da ağrıyor mu? Bu sırada arkadaşınız kendisini iyi hissetmeli, siz de aspirin aramalısınız. Bunu yaptığınız için arkadaşınızdan hiçbir sempati beklememelisiniz. O sizden ağrısını üzerinize almanızı da beklememişti ki. Hastalık şimdi sizin malınız oldu. Bu teknikle ne elde ettiğinizi ya da ne elde etmeyi istediğinizi kendinize sormak epey aydınlatıcı olabilir.

Aşırı Psişik Bozuklukları Olan İnsanlarla Çalışma

Ruhsal şifada bazen birdenbire ortaya çıkan bir başka

sorun da, duygusal ya da psişik olarak aşırı derecede rahatsız olmuş insanlarla çalışmaktır. Her şeyden önce, bu kitabın sizi fizikçi ya da psikiyatrist olarak yetiştirmediğini size hatırlatalım. Bu, ruhsal şifa uygulama kursudur. Gerçekten sağlığı çok bozuk durumda olan birisi eğer gelirse, o kişi için yapabileceğiniz en candan, en faydalı şey, onu nitelikli bir psikoterapiste yollamanızdır.

İkinci olarak, biraz temel şifa veya uzaktan şifa da verebilirsiniz. Fakat aşırı psişik veya duygusal bozuklukları olan insanların genelde "gizli gündem"leri vardır. Hastalıklardan çok büyük şey elde ediyorlardır.

Belki de büyük ihtimam görüyorlardır. Rahatsız edilerek kendi hayat sorumluluklarının çoğunu ya da hepsini başlarından atıyorlardır; belki de ödeyecek ağır bir karmik borçları vardır. Hangisi olursa olsun, oldukça yüksek ödüllü bir oyun oynuyorlar ve oyunu dürüst olarak oynamazsanız, sizin için acılı ya da tehlikeli bir oyuna çekilirsiniz. Size tavsiyemiz, sizi görmeye geldikleri için teşekkür etmeniz ve büyük bir çalışma yapmadığınızı söylemenizdir. Kendisine durumu izah etmeye ya da sebep göstermeye ise hiç ihtiyacınız yok. Böyle demeniz yeterli bir nedendir. Daha önce söylediğimiz gibi,"hayır" demeyi öğrenmek çok değerli psişik araç olabilir.

Bir görüşe göre, aşırı ölçüde rahatsız edilmiş bir kişi, muhtemelen hiçbir şekilde iyileşmeye istekli değildir. İyi bir psikoterapist, böyle bir kişinin karşılaştığı sonucu kendisinin görmesini sağlar. Belki oyunlarından kurtulup iyileşmesi için, onun istekli hâle gelmesine de yardım edebilir. Biraz uzaktan şifa yaparak bu durumdaki kişinin varlığına belki yardımcı olabilirsiniz. Fakat her ihtimale karşı, yapabileceğinizin de bir sınırı vardır.

Almak İstemediğiniz Şifayı İsteme

Şifa isteyen ama almak da istemeyen insanlar, "ben seni iyi edemem sen de beni" adlı oyunu oynarlar. Ne yaparsanız yapın, ne denli iyi şifacı olursanız olun, niyetiniz ne kadar iyi olursa olsun, böyle bir kişinin hastalığına karşı başarı kazanamazsınız. Şifa bulmak istemeyen kişiye şifa veremezsiniz. Ruhsal şifa bir şey yapmaktan ziyade, başkasına kendisini iyileştirmesi için olanak tanıma demek olduğundan, iyi olmayı reddeden kişiye iyi olması için olanak tanıdığınızda, bu işi çok fazla başaramadınız demektir. Bulutsuz bir günde yağmur yağmasına olanak tanımak gibi bir şeydir bu. Güneşin parıldamasına olanak tanırsanız tabiî ki daha iyi olur.

Size şifa için gelen kişiye şifaya istekli olup olmadığını sormanız işinizi daha da kolaylaştırır. Okumanızı yapmak için transa girdiğinizde bu soruya yeniden bakın ve "kişinin varlığına" şifa istemeye istekli olup olmadığını sorun. Daha önce belirttiğimiz gibi, kişinin size ulaşmasına izin vermediğini anlarsanız ve siz soruyu önüne getirip konuştuğunuzda, bu mesele hallolmuştur. Şifa bulmaya istekli olmayan kişi, çoğu zaman bunun kendi durumu olduğunu bilmez bile. Onun hakkında soru sorarak, bunu, o kişiye işaret edebilirseniz, duygularını şuurlu seviyeye getirip onlar üzerinde seçme gücünü kazanabilir. Şifa bulmayı ya da bulmamayı seçebilir ve siz de ona göre çalışırsınız.

Uyuşturucular

Bazı kişiler, şifa sonunda bir şeylerden vazgeçmek zorunda kalacaklarını hissettiklerinden ötürü şifa almaya bazen istekli olmazlar. Meselâ, uzun süredir uyuşturucu kulla-

nanlar en sevdikleri uyuşturucu üzerinde fiziksel ya da psikolojik bir tür bağımlılık kazanmışlardır. Birisi altı yıldır her gün Valium alıyorsa, zihni, her sabah, yaşamının o hapı almasına bağlı olduğunu düşünür. Ona "Valium'u fırlat at ve yürü!" derseniz, zihni bu durumun üstesinden gelemeyebilir.

Genellikle -her zaman değil- yığınla uyuşturucu alan insan, eğer onları başarılı şekilde iyileştirecekseniz hayatta kalma garantisine ihtiyaç duyarlar. Zihinleri, şifa bulunca ya da hapı bırakınca ölmeyeceklerini bilmek ihtiyacındadır. Uyuşturucu kullanan insanlar, bazen davranışlarının bu yanlarını kabul etmeye istekli değillerdir. Onlarla birlikte başarıyla çalışacaksanız, neye çattığınızı bilmeniz faydalıdır.

Kişinin uyuşturucu kullanıp kullanmadığını öğrenmede ilk adım, doğrudan sormaktır. Eğer verilen cevap sizi tatmin etmezse, psişik olarak kişiye bakmaktır. Uyuşturucu kullanan kişiye şifa verirken, eğer uyuşturucu istiyorsa uyuşturucu kullanabileceğini onun varlığına garanti edin. Aynı şekilde uyuşturucudan vazgeçmek istiyorsa, onu da yapabileceğini söyleyin. Zihinler ve bedenler uyuşturucuya devam etmek isterken varlıklar çoğunlukla uyuşturucudan vazgeçmek istiyorlar.

Uyuşturucu kullanan kişiye şifa verirken, kök şakrasından ve ayağından onu iyice topraklayın. Tam olarak kök şakrasını temizleyin ve yatıştırılmak istiyorsa mavi, canlandırılmak istiyorsa altın renkli enerjiyle kök şakrasını doldurun. Şifa bitince, uyuşturucu dışında bedenini gerçek hâle getirmesi için ondan bir şeyler yapmasını isteyin.

Uyuşturucu ilâçların kötü olduğunu söylemiyoruz. Uyuşturucu uyuşturucudur. Uyuşturucunun kullanımı, iyi, kötü ya da farksız görülebilir. Biz size sadece bazı uyuşturucu ya da ilâçlara alışmış insanların özellikle ilâçları elinden alınma ihtimalini hissedince, "hayatta kalmaya" kolayca eği

limli olduklarını belirtiyoruz. Uyuşturucu derken sadece yatıştırıcı ve uyarıcıları değil, marihuana, alkol, sigara ve kahveyi de kastediyoruz.

Ölüm ve Ölme

Kitapta tekrar tekrar hayatta kalmadan söz ettik ve insanların, aşırı şekilde tehdit edildiğinde nasıl "hayatta kalmaya" çabaladıklarından söz ettik. Hayatta kalma, ölümün zıttıdır. Ölümün kendisi, pek çok insan için, Büyük Bilinmeyen'dir. Büyük bir değişikliktir.

Kitapta daha önce, otomobil kazasında ölen Bill'in arkadaşının, Bill'in apartmanını "taciz" etmeye başladığından söz etmiştik. Bazı ruhlar, bedenleri öldükten sonra ya hoşlandıkları ya da canlılar arasında bitmemiş işleri oldukları veya hangi plâna ait olduklarını karıştırdıkları için fizik plânı terk etmeye isteksizdirler.

Yeni çalışmalar, ölümü, ne bazı kiliselerin öğrettikleri cennet cehennem kavramıyla, ne de bazı rasyonel filozofların bize inandırmaya çalıştıkları Büyük Hiçlik'le ilgisi olmadığını telkin ediyor. Elisabeth Kübler-Ross ve Raymond Moody gibi tıp doktorları, insanlar ölürken onlarla saatlerce birlikte oldular. Ayrıca tıbben ölüp de yeniden hayata döndürülenlerle birlikte bulundular. Bu insanlar bazı olağanüstü hikâyelerle, kendileri için ölmenin ve ölü olmanın neye benzediğini anlattılar. Onların tecrübeleri, binlerce yıldır hassas süje ve mistiklerin tecrübelerine uymaktadır.

Dr. Moody'nin **Yaşamdan Sonra Yaşam** (Life After Life) adlı kitabında, 150'den fazla incelediği ölme ve dirilme vakasının çoğunda bulduğu teorik olarak "ideal" ya da "tam" tecrübeleri anlatılmaktadır. Kitapta şöyle demektedir:

Bir kimse ölür ve daha büyük fiziksel ıstırap çekme noktasına

ulaştığında, doktorunun kendisini ölü diye belirttiğini işitir. Rahatsız edici bir gürültü, yüksek sesle zil çalması ya da vızıltı sesini duymaya başlar ve aynı zamanda büyük bir hızla uzun karanlık bir tünele hareket ettiğini hisseder. Bundan sonra, birdenbire kendisini fizik bedenin dışında bulur, fakat hâlâ mevcut fizik ortamdadır; uzaktan kendi bedenini seyirci gibi görür. Bu alışılmamış üst noktadan, dirilme çabasını gözlemler ve duygusal olarak büyük karışıklık hâli içindedir.

Bir süre sonra, kendini toplar ve bu tuhaf duruma daha fazla alışır. Hâlâ bir "bedeni" olduğunu fark eder, fakat o beden farklı tabiatlıdır ve geride terk ettiği fizik bedenden farklı güçler taşımaktadır. Az sonra öteki şeyler olmaya başlar. Başkaları onu karşılamaya ve yardıma gelirler. Yeni ölmüş akraba ya da arkadaşlarının ruhlarını bir an görür. Daha önce hiç karşılaşmadığı türde sevgi dolu sıcaklığıyla bir ruhu -ışık varlığı- kendi önünde görür. Bu varlık ona konuşmadan bir soru sorar ve ondan hayatını değerlendirmesini ister ve yaşamının önemli olaylarının genel ve anî bir tekrarını görmesine yardım eder. Kişi bir noktada bir engel ya da sınıra yaklaştığını fark eder. Bu, açıkça dünya yaşamıyla bundan sonraki yaşamı arasındaki sınırı temsil etmektedir. Sonunda dünyaya geri dönmesi gerektiğini ve henüz ölme vaktinin gelmediğini anlar. Bu noktada yaşam sonrası deneyler geçirdiği için geri dönmeye karşı koyar. Yoğun mutluluk, sevgi ve barıştan ötürü tamamıyla kendinden geçmiştir. Durumuna rağmen, bir şekilde fiziksel bedeniyle yeniden birleşir ve yaşar. Raymond A. Moody, M.D, "Life After Life", (New York: Bantam Books, 1975, s.21-22)

Dr. Moody'nin birlikte çalıştığı insanlar, ölümün ne olduğunu emin olarak söyleyebilecek az sayıdaki kişiler arasındaydı. Geri kalanımız, onların kişisel deneyimlerine ya da bütün hayatımızca kabul etmek üzere yetiştirildiğimiz, ölüm hakkında hiçbir şey bilemeyiz diyen inanç sistemlerine güvenebilirler.

Ne Amy ne de Bill, bu yaşamlarında ölüm tecrübesi ge-

çirmediler. Başkalarının ölümleri ve şifacı olarak bizlerin tecrübeleri, bize, ölümün, öteki şeyler yanında, can'ın büyük öğretmeni olduğunu göstermektedir. Çünki hastalıklar sağlıklı olmanın ne demek olduğunu nasıl öğretiyorsa, ölümde diri olup yaşamanın değerini öğretmektedir.

Kişinin hayatında çok büyük bir olay olduğu ve tamamıyla bilinmediği için, ölümden korkulur. Hayat şartları özellikle can sıkıcı olduğunda ya da korkutucu hâle geldiğinde, bedenin büyük korkusu, varlığını durdurmasıdır. Bütün korku tepkileri, kişinin kendi ölümünden korkma derecesiyle tayin edilir. Örümcekten ya da kâbustan ya da geceleyin koridordaki acayip bir gölgeden korkarsanız, siz, bir şekilde ölümden korkuyorsunuzdur.

Herhangi bir korku durumunda, beden, psişik tepkisine göre hayatta kalma pozisyonuna girer. Korku sırasında beden, kök şakrasından tepki vermeye başlar. Hayatını devam ettirmek için mevcut hayatta kalma bilgisini açığa çıkartır.

Pek çok korku vaziyetleri, gerçekten böylesine aşırı bir tepki istemez. Çok az örümcek, öldürücüdür. Kâbusların çoğu, ölümden ziyade günlük sorunlarla ilgilidir. Gizli gölgelerin ise ağaç, kedi ve kayıp anahtarlarını arayan komşular olduğu ortaya çıkmıştır.

Hayatta kalma korkusu yaratan sayısız durum, heyecan iletişim, sezgi gibi hayatta kalmayla ilgisi olmayan çeşitli enerji merkezlerinden tepkiler üretirler. Bedenin bunu bilmesi beklenemez ve sizi uyandırabilecek en korkunç tehlike sinyallerini göndermek için korkuları kullanır.

Tehlikeye her "teslim oluşunuzda" böyle aşırı tepkiler harekete geçirilir ve siz böyle bir korkunun gücünü, hayatınızda derinleştirirsiniz. Her zaman böylesi bir korkuyu olduğu gibi kabul ederseniz, onun gücünü azaltırsınız. Dr. Moody'nin incelediği gibi, kendi ölüm tecrübelerini geçiren insanlar ya da ölümün eşiğine gelmiş, Nazi toplama kampla-

rında bulunan gibileri ya da kazalar, depremler, tufanlar gibi felâketlerde hayatta kalanlar, bizi yoğun hayatta kalma örnekleriyle tanıştırırken stres altında oldukça sakin ve nazik görünmektedirler. Hayatta kalma modelleri çok açıktır. Koridorda gece geç vakit dolaşan kişiyi gördüğümüzde, adrenalin beden sistemlerimize salınır ve kavga ya da kaçma için bizi hazırlar. "Yüz yüze" gelemeyeceğimizi hissettiğimiz bir durumla karşılaşınca, çok uyuşuk, yorgun ve sıkkın oluruz. Fiziksel olarak kaçmayı istemek gibi, uyumayı istemek de genellikle psişik bir kaçış modelidir ve karşılaşmaktan korktuğumuz şeyden bizi korumak için tasarlanmıştır. Öldürücü tehlikesi olmayan sıkıntılı bir karşılaşma, adrenalin salınmasından daha kurnaz, daha gizli korku tepkilerini harekete geçirir. Çünki açıkça görülmektedir ki, burada net bir "korku" tepkisi -yani kavga veya kaçma- uygun değildir. Bu insanlar kendi ölüm deneyimleriyle -bizler muazzam miktarda ölümden kaçma enerjisi harcarken- bir şeyler öğrenmişlerdir. Ölümle karşılaşmalarından dolayı, bütün korkularının karşısında önemli ölçüde sükûnet kazanmışlardır.

Elbette bu insanlar hâlâ korkuyorlar. Fakat bunların korkusu bizimkine benzemeyen niteliktedir. Korktuğumuz şeyden ölmeyeceğimizi öğrenmeyen ve şuurlu varlıklar olarak kendi ölümümüzün, çizginin sonu olması gerekmediğini henüz bilmeyen bizlerden farklıdır.

Şifacı olarak, korkunun sayısız görünümüne şahit olacaksınız. Sizden şifa isteyenler, korku içindedirler. Bu korku, zihinlerinin kavrayamadığı sizin başarılı olacağınız korkusu ya da hastalıklarını terk etme korkusu ya da sizin başarısız olup onları hastalıklarıyla baş başa bırakacağınız korkusudur. Şifayla ilgili olan okumalar yaparsanız, insanların auralarında büyük oranda karşılaşılmamış korkular ya da sayısız korku sembolü görürsünüz. Bazen onlara korkularını görmelerine yardımcı olurken bazen olamayacaksınız. Birisinin

enerji bedeninde korku görürseniz, hastalığıyla basit ve doğrudan ilişkisi olduğunu anlarsınız.

Enerji bedeninde korku okursanız, özellikle kök şakrasına, ayak şakrasına ve topraklama kablosuna dikkat gösterin. Bunlar temiz ve sağlamsa, kişinin bedeni güvenli demektir ve o kişi, diğer enerji merkezleri ve öteki sorunlarla çalışma yapmak üzere büyük miktarda psişik enerji açığa çıkaracaktır.

Şifacı olarak, kendi korkunuzu da birçok defa göreceksiniz. Bu kitaptaki malzeme ne kadar çok olursa olsun ve ne kadar çok çalışma yaparsanız yapın, açıkça anlayacaksınız ki, hâlâ fizik, maddî dünyada yaşıyorsunuz. Hâlâ bedeniniz var ve hâlâ canlısınız ve bir gün kendi ölümünüzle karşılaşacaksınız.

Ölüm, siz ölene kadar gizemli bir deneyim olarak kaldığı ve bu yaşamınızdaki birincil hedefiniz madde olduğu için, sizin ölüm korkunuz (öteki yaşam sorunlarından biri olarak) sizinle birlikte olacaktır. Büyük bir ihtimalle, ölünceye kadar çözemeyeceğiniz bir konudur. Ölümünüz sürekli sizle olacağı için -kısaca elbiselerinizi giyecek, yanınızda uyuyacak, her kelimenizde ve davranışınızda ortaya çıkacak- onun hakkında iyi fikirleriniz olacaktır. Ölüm korkusuna karşı koyarsanız, her zaman ölümden korkarsınız. Bu korku hayatınızın her yerine girer. Öte yandan, ölümünüzü ve ondan korkunuzu kabul ederseniz, kendiniz ve ölümünüz yan yana olacağı için psişik mekânını hayatınıza açarsınız ve kendi ölümünüzü yaşamınızın bir parçası olarak görürsünüz. Korku, dağılıp sizi serbest bırakmaya başlar ve yaşamla daha bütünsel bir temas kurarsınız. Korku, arkadaşlarınızla şifa için çalışırken onları da serbest bırakır.

İlk bölüme dönersek, renklerden söz ettiğimizde, siyah rengin ölüm ve yıkım rengi olduğundan söz etmiştik. Hatta şöyle eklemiştik: **" Ölüm, doğuma yol açan bir hâldir; yıkım**

da yapıma ya da yaratıcılığa yol açan bir hâldir." Siyah, çok pozitif bir renk olarak görülebildiği gibi, bütün korkumuza rağmen, ölüm de çok pozitif bir olay olarak görülebilir. O, bizi tamamlayan ve sonunda büyük macera için bizi serbest bırakan yaşamsal olaydır. Ölümden öğretmen diye söz ettiğimizde, işte bunu kastetmiştik. Yani korkuyla karşılaşmak ve onu kabul etmek, sonra ona sahip olmak ve daha serbest olmak. "İnsanlar neden hastalanırlar?" sorusu şöyle okunabilir: "İnsanlar neden ölürler?" Gerçekten kim insanların neden öldüğünü bilir? Fakat bunu seçenler ölüm tecrübesini geçire rek, varlıklarının amaçlarından bir şeyler öğrenmiş görünüyorlar.

En geniş ve en psişik hâlde, insanlar hastalanmayı, fizik plândaki seyahatleri konusunda bir şeyler öğrenmenin yolu olarak görüyorlar. Kendi korku ve istekleriyle karşılaşmayı öğreniyorlar, hayat ve bedenleriyle ilişkilerini öğreniyorlar. Gerçekten kim olduklarını öğreniyorlar. Bedenlerinin kim olduğunu değil, zihinlerinin, entelektlerinin ve duygularının kim olduğunu öğreniyorlar. Bu şeylerin her birinin kendi parçaları olduğunu da öğreniyorlar. Fakat kim "olduklarını", varlık, can ya da mevcudiyet olarak maddî varlıklarının görüntüsünün gerisinde uzanan ve dünyada varlık olma amacıyla maddî formlarla kendisini örtmüş, fizik formda öğrenmek, sevmek ve gelişmek isteyen gerçek varlıklarını anlamak istiyorlar.

Karmik Bağlantılar

Burada karma hakkında da bilgi var. Budist mitolojisinde Bodisatva olarak bilinen bir insan var. Bodisatva, Buda olma (tam uyanmış ya da aydınlanmış varlık) mukadderi olan kişidir. Fakat yalnız başına aydınlanma hâlinde yaşamak ye-

rine, aydınlanmaları için bütün duygulu varlıklara yardım etmek amacıyla tekrar tekrar fiziksel formda, ölümlülüğe döner. Budistler, İsa gibi, Buda'yı da böyle bir varlık olarak görürler. Ve gerçekten de bu kişilerin ve diğer büyük şifacı, medyom ve Tanrı'nın elçilerinin öğretilerine baktığımızda bizim bir olduğumuzu çok açık olarak gördüklerini ve güzel bir cennette veya nirvana hâlindeyken gülümseyerek oturup da geride kalan bizlerin, onlara yetişmemizi beklemenin onlar için mümkün olmadığını anlarız. Bizim ve kendilerinin aynı olduklarını gördüklerinden, başkalarına aktarılmayan bir aydınlanma olmayacağını bilirler. Nitekim bir kişi ruhsal karanlıkta yaşadıkça, onun yükünü tabiî ki biz de paylaşırız.

Böylece hepimizin yaşaması, ölmesi ve tekrar yaşaması gerekmektedir. Ta ki yaşam ve ölümün, her birimiz için, tek bir sürecin sadece farklı yüzleri olduğunu anlayıncaya dek. Sonunda, gerçek tanrılar olarak, her birimizin tek tek her şeyin bir parçası olduğunu görebileceğiz. Aslında hayatlarımız ve ölümlerimiz, korkusuzca Tanrı'nın yüzünü görmenin ve onun bir parçası olmanın büyük sürecine katılmaktadır.

İMAN, İNANÇ SİSTEMLERİ ve RÜYALAR

İman, İnanç, Sezgi ve Teslimiyet

İman, kanıta dayanmayan bir inançtır. İnanç, pozitif bilgi olmadan doğru ya da gerçeğe kanaat edilmesidir.

İlk bölümde, eğer kitapta söylediklerimizin kendi tecrübenizle doğru olmadığını görürseniz, onların, en gerçekçi ifadeyle, doğru olmadığını belirtmiştik. Burada belirtilenlere inanmamanız önemlidir, ayrıca bu malzemenin hiç birisine imanınızın olmaması da önemlidir. Size kanıt ya da pozitif bilgi temin edemeyiz. Siz, bizim iddialarımızı onaylayacak birtakım tecrübeler geçirmedikçe bizim kanaatlerimizin dışına çıkacak bir şeyiniz olmayacaktır. Bu görüşler, belki de kendi yaşamınızda tam bir anlamsızlık olabilecektir. Siz bizi tanımıyorsunuz bile. Biz tam bir deli de olabiliriz.

Kitapta önerdiğimiz alıştırmaların bir amacı da, size ruhsal şifanın girdisini çıktısını öğretmektir. Uzun vadede daha değerli olan öteki amacı ise kendi ruhsal yeteneklerinize ait, kişisel tecrübelerinizi yönlendirmenizde size rehberlik yapmaktır. Ne olursa olsun bu deneyimler, sizin kanıtınız olacaktır. Bunlar sizi, inancın ötesindeki pozitif bilgiye taşıyacaktır.

En sonunda, görüyorsunuz ki, bütün bunları bilmeden öğrenmenin de yolu yoktur. Bu da, tepe şakrasına ait saf sez-

ginin fonksiyonudur. Sezgi, inançtan farklıdır çünki sistemi yoktur. Sezgi, sürekli bir süreçtir ve her zaman da yenidir. İnanç sisteminde, bazı şeyler daima farz edilir. Sezgi hiçbir şeyi farz etmez: O bilir.

İman, bazen kuvvetli bazen de zayıf olur. Fakat imanın ferahlama olduğu yerde, sezgi bir özgürlüktür. İmanın konfor olduğu bir yerde sezgi teslimiyettir. İnanç gibi iman da umut etmeye dayanır. Eğer abc yaparsam, xyz sonucunu alırım şeklindeki her sistem, ummaya dayanır. Her umut da, hayal kırıklığı tohumu içerir. Birisini sevince eğer bir şeyler elde edeceğinizi düşünürseniz, muhtemelen sadece hayal kırıklığı elde edersiniz.

Teslimiyet, bir sistem değildir. Hiçbir umut ve bu nedenle de hayal kırıklığını barındırmaz. Sadece sevdiğiniz için birisini severseniz, sonra siz sevgiye teslim olursanız, onun ticaretini yapmak yerine, sevgiyi yalnızca verirsiniz. Sadece verince ne denli çok sevginiz olduğunu da anlarsınız.

Teslimiyet, rakip bir kuvvete iradenizi bırakma meselesi değildir. Teslimiyet, tarafsız, nötr olmaktır. Karşı koymamaktır. Her şeyi olduğu gibi kabul etmektir.

Bir bakıma, bu kitap teslim olma ve gücünüzü başkalarına dağıtma kitabıdır. Sadece gücünüzü dağıtarak teslim olursunuz ve teslim olacağınız şey de olan'dır. Olan'a teslim olursanız hiç karşı koymazsınız, bütünsel olarak nötrsünüzdür, tam sezgidesinizdir ve tuhaf ama tam bir güce sahip olursunuz. Olanın içinde ve onun bir parçası hâline gelirsiniz. Gerçekten şu andaki siz olmazsınız, çünki siz şu anda o'sunuz. Olanın bir parçası olduğunu anlarsınız aslında. Bu durumun gerçeğini **tecrübe etmek** daha değerlidir. Bu basit gerçeğin arkasındaki hayret verici gücü elimize almada her zaman başarısız olduğumuz, entelektüel seviyede öylesine açıktır ki.

"RUHSAL OKUMA" adlı bölümün sonunda ruhsal

okumanın kendinizle kendi hakkınızda konuşma süreci olduğunu söylemiştik. Aynı şekilde, herhangi bir psişik süreç de kendi kendinize teslim olmanız meselesidir.

Teslimiyet, nötr kalma, karşı koymamanın hepsi de evrensel uyuma giden kapıyı açacak olan şeylerdir. Bir dereceye kadar siz bu uyumla bir olursanız, siz hassas süjesinizdir. Fakat kozmosun uyumuna inanırsanız ya da ona iman ederseniz, onun özel ve ön koşulsuz hareket etmesini beklersiniz. Sonuç olarak dengenizi kaybeder, karşı koyar ve uyumdan da uzaklaşırsınız.

İnanç Sistemleri

Bir **inanç sistemi, işlerin nasıl gittiğini sanki biliyormuş gibi yaptığımız bir temel üzerine kurulu, tahminî bir yapıdır.** Lâmbayı yakınca, ışığın yanmaya devam edeceğine inanırım. Düşününce bile aklımı karıştıran makineler arasından hiç görmediğim şekilde akıtılan büyük miktardaki suyla başlayan elektrik sistemine de imanım vardır. Her nasılsa, bu makineler yüzlerce ya da binlerce kilometre uzunluğundaki bakır telle gönderilen bir güç yaratır ya da çekerler. O güç benim evime ulaşır ve sadık bir hizmetçi gibi, benim elektrik düğmesine dokunmam için, duvarların içinde bekler durur.

Elektriğin nasıl çalıştığını biliyormuş gibi davranıyorum. Çünki o düğmeye dokununca lâmba yanıyor. Fakat düğmeye dokunduğumda lâmba yanmazsa -gerilim hattı bakımda olabilir ya da sigorta atmıştır- beklentilerim hayal kırıklığına uğrar ve biraz sarsılırım. Benim için elektriğin sihirden başka bir şey olmadığı gerçeğiyle karşı karşıya gelirim.

Psişik çalışmada, hem kendimizin hem de okumasını yaptığımız ya da şifa verdiğimiz kişilerin sayısız tahminle-

riyle ve inanç sistemiyle karşılaşma fırsatımız olur. İnsanların durumlarının daha gerilerine uzandıkça, bütün yaşamlarının bir tür sihir ya da başka şey üzerine kurulu olduklarını daha çok görürüz. Bunun nedeni pek çok kişi için, sadece bir tek doğru cevabı olan bazı sorularının olmasıdır: Bilmiyorum.

Bazen bilmediğinizi kabul etmek kolaydır. Örneğin, bana elektriğin nasıl çalıştığını sorarsanız, size bilmediğimi söylemekten memnunluk duyarım. Fakat arada bir sorular daha zor ve aldatıcı olur ve düşündüğümüz yanıtların bazı olanaksız sorular doğurduğunu anlarız. Söz gelimi, insanlar niçin dünyadadır? Cevabınız nasıl olursa olsun, cevabınızın doğru olduğunu nasıl bildiğinizi size sorarım. Sonunda cevaplarınız hakkında bütün soruların cevabına ulaşırız ve böylece sizin en temel tahminlerinizden birine de varmış oluruz. Başka bir ifadeyle, sizin kişisel inanç sisteminizin yapı taşlarından birine gelmiş oluruz.

İnanç sisteminiz, kişisel realitenizi oluşturur. Dünyanın kötü bir yer olduğuna inanırsanız, dünyada kötülüğü tecrü be edersiniz ve tecrübe ettiğiniz kötülük, dünyanın kötü bir yer olduğu inancınızı haklı gösterir. Aynı sebeple, dünyanın iyilik yeri olduğuna inanırsanız, iyiliği tecrübe edersiniz ve tecrübe ettiğiniz iyilik, dünyanın iyi bir yer olduğu inancınızı haklı gösterir.

"RUHSAL OKUMA" adlı bölümde, "sahiplenmek"ten söz ettiğimizde inancı ima etmiştik. Sizin parasal sahiplenme seviyeniz 100 dolarsa, 100 dolara sahip olabildiğinize inanmaktasınız, çünki sizin 100 dolarınız vardır.

Bill'in emlâkçı bir arkadaşı çalıştırdığı satış personelinin kendilerine özgü sahiplenme seviyeleri olduğunu anlamış. Orada primle çalışan bir tanesi 6-7 yıldır seneden seneye 47.000- 53.000 dolar kazanıyormuş. Primle çalışan ötekisi her yıl hemen hemen 15.000 dolar elde ediyormuş, fakat bu raka-

mı geçemiyormuş. İlk adamın sabit bir 50.000 dolarlık sahiplenme seviyesi vardı. Bu, bir yıl içinde kazandıklarından eli ne geçen paraydı. İkinci adam ise yılda 15.000 dolar kazanacağına inanmamıştı. Her iki adam da gayrımenkul işinde iyi ve kötü yıllar geçirmişler. Kazançları birbirinden farklı olsa bile, yıllık kazanç olarak kendileri için aynı olmuş.

İnanç sistemleri, sağlık ve iyiliğiniz dahil hayatınızın her türlü yanını etkiler. Köpek mamasının sağlığınıza iyi geleceğine inanırsanız, köpek maması yemeniz iyi olur. Yağlı yiyeceklerin sizde sivilce yaptığına inanırsanız, gerçekten yaparlar. Kör olacağınıza inanırsanız, kör olmanız için bütün şartlar mükemmel hâle gelir.

İnanç sistemlerinden meydana gelen iki temel zorluk vardır. Birincisi, kişisel realiteniz dünyanın realitesiyle çarpışırsa, kendi davranışınız için suçluluk duyarsınız ve başkalarına gücenirsiniz. İkinci zorluk, inanç sistemlerinin sınırlı oluşudur. Kör olacağınıza inanırsanız, kör olmak dışında özgür olamazsınız.

İnançları ayırıp tanımlayarak, onların size sahip olması yerine siz onlara sahip olabilirsiniz. İnanca sahip olmak onun kaçınılmazlığından kaçmak, inanca ve etkilerine inanıp inanmamayı istemeyi seçmekte özgür olmak demektir.

İnanç sistemlerinin iyi tarafı, onların değiştirilebilmesidir. İnanç sistemi, tek yönlü görüş ve anlayış olduğu için, başka bir görüş ve anlayış onunla yer değiştirebilir. Hiçbir sistem öteki sistemden daha doğru değildir.

Herhangi bir anda kişi için doğru olan yorum ya da sistem, o anda onun için en iyi işleyendir. Ki bu onu en üst seviyede doyurur. Kalbinizi hasta hissediyorsanız, belki de kozmosla ilişkinizde onunla birleşmekten uzaklaşmışsınızdır. Kendinizi psişik olarak kontrol ederseniz, ne olduğunu ortaya çıkarır ve onun yerine ne koymak gerektiğini bulursunuz. Aynı şey başkalarını psişik olarak incelemede de geçerlidir.

Bu kitap, geniş ölçüde bir tür sistem üzerine temellendirilmiştir. Bizim için çalıştığı ve başkalarında da işlediğini gördüğümüz için inandığımız öylesine bir sistem değildir bu. Size bir sistem öğrettiğimize işaret etmenin bir değeri vardır. Ve eğer başarılıysak, kafanızda saklamış olabileceğiniz diğer sistemlerle birlikte bu sistemi de er geç atarsınız.

Paradoks içeren eski bir deyiş vardır: *Bu ifade yanlıştır.* Paradoks şundadır: Eğer ifade yanlışsa, öyleyse o doğrudur. Tersine, eğer ifade doğruysa, o zaman yanlıştır.

Bir bakıma böylesi bir paradoks bu kitap için de geçerlidir. Şu ana kadar, şifada etkili olması için sizin bir şeyler "yapmanızı" istediğimiz izlenimini edinmiş olabilirsiniz. Böyle değil. Şakraları temizlemek, enerjiyi akıtmak ya da auraların çevresinde vakit geçirmek zorunda değilsiniz. Kabloları çekmek ya da birisinin psişik mekânından uzak kalmak ya da yaratmak zorunda da değilsiniz. Bedeninizle konuşmak ya da renklere bakıp dikkat harcamak zorunluluğunuz da yoktur.

Şifada etkin olmak için yapmanız gereken bütün şey; arkadaşınızı belirtiler, hastalıklar, şikâyetler konusunda serbest bırakmanız ve onun iyi olmasını dilemenizdir. Eğer arkadaşınız kendisini iyi hissetmezse, bırakın iyi hissetmesin. O anda kendini nasıl hissederse öyle hissetmesi çok kolay olacaktır.

Fakat öyle değil. Her şeyi olduğu gibi bırakmak, oldukça zordur. Herkesin, her şeyin nasıl "olması" gerektiğiyle ya da her şey "doğru " olduğunda işlerin ne olacağıyla ya da kendini hasta hisseden kişi "iyi" olduğunda nasıl hissedeceğiyle ilgili bir düşünce resmi vardır. Karşı koyduğunuz şey olursanız, başka kişiler, dünya ve kozmos da sizin karşı koyduğunuzda olduğunuz şeyler olurlar. Olan şeylere karşı koymazsanız, onlar orada olmayı tamamlamak için psişik mekân bulurlar ve daha sonra olacakları yerlere hareket ederler. Şifayı etkilemek için siz sadece teslim olursunuz.

İmanla Şifa

Bunu bizim belirtmemiz ilginçtir, fakat bir şifacı şifa sonuçlarıyla ne kadar az ilgilenirse, daha güçlü şifacı olabilir. Bunun nedeni en güçlü şifaların, kalbin sadece sevginin hatırı için (kalp şakrası yakınlaşması olan) gerçek sevgi hâlinden etkilenebilmesidir.

Size güven, para, ihtimam verecek birini severseniz, sadece sevginin coşkusu için sevmiyorsunuz. Karşılığında bir şeyler almak için seviyorsunuz. Belki de iki kişi arasında doyurucu bir anlaşma vardır: "Bana para, güven, ihtimam vs. verirsen sana sevgi veririm." Fakat genelde bu iş karışıklıkla sonuçlanır. Para, güven, sevgi, söz verme, şart sürmeler gibi pek çok şey sevgi adına istenir. Ama çoğunlukla sevginin kendisi kaybedilir. Çünki sevgi, kendi içinde tamamlanamamıştır.

Şifada da aynı şey vardır. Şifacı şifa yapar çünki şifa yapmayı sevmektedir ve şifanın en fazla gerçekleşme olasılığı böyle olur. İyi şifacı olarak egosunun okşanmasını istediği için, şifacı şifa verirse ya da sevdiği kişinin ölmesini ya da hasta olmasını (onu bırakmasını) istemezse ya da ünlü şifacı olmak ister ve herkesin onun başarılarını işitmesini isterse, şifa verirken aklı başka yerde olur. Onun bu dilekleri enerjisini çekip alır. Şifa enerjisi, şifadan çok onun dileklerini desteklemektedir. Fakat bir an yapabilirse, kişisel arzularını bir yana bırakabilirse, şifa enerjileri için kesinlikle berrak bir kanal olabilir.

Amy, her şifa verişinde, parlak, temizleme enerjisi için bir kanal olmanın ince zevkini tecrübe eder. Başkalarına şifa verirken kendi fizik ve psişik bedenlerine de şifa vermiş olur. Mutluluk, barış, güç, sükûnet hâllerini deneyimler. Bunlar pek çok enerjiyi hissetmekten ötürüdür.

Sayısız şifacı şöyle der: "Tanrı benim vasıtamla çalışıyor. Ne yaptığımı bilmiyorum." Ne yaptığınızı bilmeniz gerekmez. Söylediğimiz gibi, sonunda auraları temizlemek, kabloları çekmek, gül yapmak vs.'ye ihtiyacınız yoktur. Yalnızca şifanın gerçekleşmesi için niyete ihtiyacınız var. Eğer bir şifacı Tanrı'nın kanalı olduğunu ididia ederse, o kendisinin kişisel Tanrı'sıdır. Bu cennetteki ya da kendi kalbindeki Tanrı olsa bile.

İmanla şifa verenin "iman"ı belki de yeterli seviyede bir iman olmayabilir. Kalp şakrasındaki o saf hâlin, yani karşılık beklemeden sevmenin sonucudur. Bazen mucizevî şifalar, şifacıların böylesi teslimiyet hâllerinde olabiliyor.

İmanla şifa verenin, hastanın hastalığı ya da sağlığında hiçbir enerjisi bulunmaz. Kişinin kendini daha iyi hissetmesine hiç ihtiyacı yoktur ve onun hayatta kalma resimlerinden hiç birinin başkası tarafından alınıp alınmadığı bilinmez. Şifacı kendisinin enerjisi yerine kozmosun uyumlu, nötr enerjisini kullanma niyetiyle çalışabilir.

Nötr durumunda, imanla şifa veren, hastasına hasta olması için psişik mekân verebilir: Kişinin hastalığına karşı koymak zorunda değildir. Şifacı, hastalığa karşı koymayınca, hasta da hastalığa karşı koymaz ve hastalık her ikisine de karşı koymaz ve imanla şifa veren, çabalamadan kalbinden hastalığın yok olmasını seçebilir.

Şifacı olarak, sonuç istiyorsanız, plân yapın. Plân yaparsanız, şimdi burada şifa vermezsiniz: Bu gelecekte beş dakika veya bir saat ya da gelecekte yaşam boyu olur ve çalışmanızın imajinatif sonuçlarını yaşarsınız.

İmanla şifanın harcıalem olma şöhreti vardır. Fanatik tapınmacıların bağırma, şarkı söyleme ve Tanrı'ya tapan putperest âyini gibi göğüslerine vurma imajlarıyla büyü yapması şeklinde görünmektedir. Bu imaj pek çok kişiye çekici gelmeyebilir, fakat yeniden canlandırma salonu şifa ça-

lışması, aura temizleme çalışması gibidir. Yeniden canlandırma durumunda, tek şifacının değil, kuvvetli bir grubun niyetiyle, şifa kolaylaştırılır. Bu tür imana tamamen güvenilirken, zihniyle soru sormaz, saf irade ile ya da istekle başarıya ulaşır.

Şifacının, hastanın üzerine "ellerini koyduğu" ve şifada etkin olduğu süreç, kitapta öğrettiğimiz şifa süreçlerine, sadece fiziksel temasın meydana gelmesi dışında, tamamıyla benzemektedir. Ruhsal cerrahlar gibi ellerini koyarak çalışan şifacılar, doğrudan temasın, dikkat ve enerjileri vücudun hasta yerine odaklamalarına yardımcı olduğunu anlarlar.

Dokunmanın, şifada, kişinin kendini daha güven içinde hissettirdiğini öğrendik. Bir bakıma, dokunma, kişinin bedenini "gerçek" hâle getirmeye yardım ediyor. Şifaların çoğunda fiziksel teması kullanmanın gereksiz olduğunu gördük. Şüphesiz en iyi şartlarda ellerinizi belli kişilerin üzerine ya da size şifa için gelmiş kişilerin anatomilerindeki belirli yerlere koymaktan kaçınmalısınız. Duruma uygun davranın ve daha sonradan elde ettiğiniz sonucu engelleyecek şeyler yapmayın. Yani psişik olarak şifayı etkileyenlerden söz ediyoruz.

Émile Coué, geçen yüzyılın sonunda kendi kendine telkini öneren Fransız psikoloğudur. Coué'nin iddiasına göre bir kişi uzunca bir süre bir şeyin doğru olduğunu kendisine söylerse, o şey doğru olur. "Her gün her gün ben daha iyiyim daha iyiyim." onun sözleriydi.

Coué'nin önerdiği alıştırmalar, kişinin inanç sistemlerinde değişiklik yapmak üzere tasarlanmış bir tür kendi kendine ipnozdu. İnsanlara yardım etmenin dışında, Coué'nin fikirleri, New York'ta Madison Avenue'deki reklâmcıların girişimlerinden farksızdı. Her gün yetkili bir kaynaktan şunların iyi, şunun sizin için iyi vs. olduğunu işittiğiniz ne kadar çok ürünü günlük yaşamda kullanıyorsunuz? Bunlar ihtiya-

cınız olmayabilen ya da gerçeği söylersek hiç istemeyeceğiniz ürünlerdir. Onlara inandığınız için onları kullanırsınız.

Açıktır ki inanç, şuurlu zihinde başlamaz, daha çok "pozitif bilgi olmadan doğru ya da gerçeğe kanaat edilmesi"ni kabul ettiğimiz bir tarafımızda başlar.

Kendi inanç sistemlerinizden bazılarıyla temas etmek için iki basit alıştırma sunuyoruz. Alıştırmalar pek çok güne uzanabilir. Aslında her biri üstünde bir günde birkaç dakikalık dikkat gerektirirler. Kendinizi gözlemleyip birkaç bölümdür buna dikkat ettiğiniz için, bu alıştırmalar çok kolay olmalı ve kendi inançlarınız hakkında da size epeyce bilgi sağlamalıdır.

İnanç Alıştırması: 1

1. Alışkanlıkla yaptığınız bir şey seçin. Hoşlandığınız, hoşlanmadığınız ya da ilgilenmediğiniz bir şey olabilir. Fakat bir tek şeyle başlayın ki, bu alıştırmayı yapmak için dikkatinizi ona verebilesiniz.

2. Bu şeyi ilk iki hafta için yaparken, aynı anda başka bir şey yapmayın. Eğer seçtiğiniz şey eşinize iyi geceler demekse, iyi geceler dediğinizde onu öpmeyin; dişlerinizi fırçalarken iyi geceler demeyin; kitap ya da gazetenin arkasından iyi geceler demeyin. Bütün dikkatinizi iyi geceler demeye verin. Eğer seçtiğiniz şey sigara içmekse, sigara ve kahveyi aynı anda içmeyin; aynı anda sigara içip konuşmayın; aynı anda okuyup sigara içmeyin. Yalnızca sigara için.

3. İki haftalık deneme süresince, zihninizin size bu alıştırma hakkında ne söylediğine dikkat edin. Eğer size bu alıştırmanın saçma olduğunu söylüyorsa; alıştırmayı yapmayı size unutturuyorsa; sizi bildiğiniz alışkanlıkta tutuyorsa; bu "alışkanlığı" idare etmede yeni bir otomatik yol bulmuşsa

ona dikkat edin. Dişlerinizi fırçalarken eşinize alışkanlıkla iyi geceler diyorsanız, bu alışkanlığın sizi ona yaklaştırıp yaklaştırmadığına ya da sizi birbirinizden uzakta tutup tutmadığına ya da başka bir şeye dikkat edin. Kahve içerken alışkanlıkla sigara da içiyorsanız, bu alışkanlığın sizi kahve ve/veya sigaradan beklediğiniz doyumu sağlayıp sağlamadığına dikkat edin.

4. İki haftalık deneme süresince, alışkanlığınızın nelere sebep olduğuna dikkat edin ve alışkanlığın nerede başladığına da dikkat edin. Alışkanlığın nerede başladığını bulunca, hangi inancın onu harekete geçirdiğini görün. Dişlerinizi fırçalarken eşinize iyi geceler diyorsanız, zaman kazandığınıza inanıyor musunuz? Kahvenizle sigara içerseniz, bu iki şeyin "yetişkin" bir birleşim yaptığına inanıyor musunuz? Böyle devam edin.

5. İki haftalık deneme süresi sonunda, seçtiğiniz şeyi eski günlerdeki gibi bir gün için yapın. Eskiden olduğundan farklı hissedip hissetmediğinize dikkat edin. Deneme süresinden sonraki ikinci gün, seçtiğiniz şeyi hangi yolla yapmak istediğinizi seçin. İstediğiniz yolla yapın, fakat onu sadece seçtiğiniz yolla yaptığınızı bilin ve onu, inanç sisteminden çıkarak yapmayın.

İnanç Alıştırması: 2

1. Kendinizle ilgili hoşlanmadığınız bir şeyi seçin. Herhangi bir şeyi seçebilirsiniz, fakat çok zayıf ya da çok şişman olmak gibi açık bir şeyi bu alıştırma için seçmek daha kolay dır.

2. Her sabah kalktığınızda ve akşam yatmaya hazırlanırken ve arada bir gün, aynada kendinize şöyle deyin: "Ben (adınız), (zayıf, şişman, paralı vs.) olmak için kendime izin veriyorum."

3. Bu alıştırmayı aynadaki kişi size karşılık verene kadar yapın. Bunun neye benzeyeceğini ya da ne kadar süreceğini size söyleyemeyiz. Fakat görünce bileceksiniz.

4. Bu alıştırmayı yaparken, değiştirmek istediğiniz durum hakkında neye inandığınıza bakın. Şişman (ya da zayıf) insanların daha fazla (ya da daha az) sevgi kazandıklarına inanıyor musunuz? Paranız olabileceğine inanıyor musunuz?

Başarı ve Başarısızlık

Bir kişi işte, aşkta, atletizmde müthiş başarılı olurken, diğer bir kişinin (diğeri kadar yetenekli ve çalışkan olmasına rağmen) hayatı boyunca başarısızlığın eşiğinde sendelemesi oldukça şaşırtıcı bir olgudur. Çok başarılı insanlar, ellerindeki paralardan tatmin olamamışlar ve başarının, doyum ve refah pınarı olmadığını görmüşlerdir. Başkaları ise hayatta maddî olarak fazla şey elde etmemişlerken yaşam zevkinden yana epeyce zengindirler.

Başarı ve doyumsuzluğun ya da başarısızlık ve doyumun hiçbir şekilde el ele gitmediğini ve tanıdığımız sayısız insanın başarılı ve doyumlu olmak istediklerini biliyoruz. Fakat başarılı ve doyumlu ya da başarısız ve doyumsuz insanlar bize çok sorun çıkarmıyorlar. Bunlar "normal" hâlleri gibi görünüyorlar. Her zaman olduğu gibi bunun dışında dikkatimizi çeken şey, kuralın ne olduğudur.

Günlük dünyada, başarı ve başarısızlık zıt kutuplar olarak görünür ve bizim hedefe yönelmiş teknolojik toplumumuzda, onlara birbirine zıt olarak muamele edilir. Hastalık sağlığın öteki yönüdür, öyleyse başarısızlık da başarının diğer yüzüdür. Hasta olmak gerçekten mümkün değilken, başarısız olmak da mümkün değildir.

Belki de bu öncül yorumlar biraz açıklama gerektirir. "BAZI İLERİ ŞİFA ve OKUMA TEKNİKLERİ" adlı bölümde şifanın, çalışmayan şeyin düzeltilme süreci olmadığını, her şeyin olduğu gibi olmasına imkân tanıma süreci olduğunu belirttik. O arada da kozmostaki uyum ve akıştan söz ettik. Bu akışın dışında olmak mümkün değildir ve her şeyin işleme sürecini önlemek mümkün değildir. Bundan başka "hasta" olmak mümkün değildir. Bununla birlikte akışı "tanımamak" ya da her şeyin işlemediğini "düşünmek" ya da kendini iyi "hissetmemek" çok mümkündür.

Mantal aspirin olma özelliğinin yanı sıra, ruhsal şifa, evrende her şeyin olması gibi açıldığının ve her bireyin kendi tecrübesinin yaratıcısı olduğunun şuurluluğuna tesis etme sürecidir. Şakralar, auralar ve enerji bedenleriyle çalıştığımızda, bu güçlerle iş görmek için bir tür özel dille çalışıyor ve uyumlu akışa kendimizin girmesine imkân tanıyoruz. Bize o şekilde görünmese bile biz o akıştayız.

Bu karmaşık ve tartışmalı konuyu ele almanın bir yolu da başarı ve başarısızlık arasındaki ilişkiyi anlamak ve sonra onu sağlık ve hastalık arasındaki eşdeğer bir ilişki olarak uygulamaktır. Biz burada, hastalığın sağlığın bir yanı, başarısızlığın da başarının bir yanı olduğunu tanımaya yönelik bir çalışma yapıyoruz.

1. Transa girin.

2. Hangi konuda olursa olsun, mantal ekranınızda başarılı olduğunuza dair bir resim yapın.

3. Ayrı fakat eşit ekranda, başarısızlığın resmini yapın.

4. Başarının, başarısızlıktan daha önemli olduğunu varsayın.

5. Başarısızlığın, başarıdan daha önemli olduğunu varsayın.

6. Dördüncü ve beşinci adımları birkaç kez tekrarlayın.

7. Başarı resminizi, başarısızlık resminizin üzerine yerleştirin.

8. Başarısızlık resmini, başarı resminin üzerine yerleştirin.
9. Yedinci ve sekizinci adımları birkaç kez tekrarlayın.
10. Transtan çıkın.

Önceki alıştırmayı yaparken "başarı" resminizle "başarı sızlık" resminiz arasındaki farklar bulanmaya başladı mı?

1. Transa girin.
2. Mantal ekranınızda sağlıklı olduğunuza dair bir resmi yapın.
3. Ayrı fakat eşit ekranda hastalığınızın resmini yapın.
4. Sağlığın, hastalıktan daha iyi olduğunu varsayın.
5. Hastalığın, sağlıktan daha iyi olduğunu varsayın.
6. Dördüncü ve beşinci adımları birkaç kez tekrarlayın.
7. Sağlık resminizi, hastalık resminizin üzerine yerleştirin.
8. Hastalık resminizi, sağlık resminizin üzerine yerleştirin.
9. Yedinci ve sekizinci adımları birkaç kez tekrarlayın.
10. Transtan çıkın.

Başarı ve başarısızlık, büyük ölçüde sağlık ve hastalıkla benzerlik gösterir. Başarısız olduğunuzda, beklendiği gibi, her şey tam olarak açıldığı için, başarısızlıkta da başarılısınız demektir. Bir kez daha, neler elde ettiğinizi müşahede edin. Eğer sürekli başarısız olursanız, ondan ne elde edersiniz? Sempati kazanır mısınız? Peki ihtimam? Kötü hissediyor musunuz? Annenize, babanıza, başkasına kızgın mısınız? Çok başarısızlığa uğrayan sayısız insan, yeterince başarılı olduğunda ve güçlerini kendilerine ve dünyaya gösterdiklerinde, alınan sorumlulukları almadıklarını görüyorlar. Kendinizi iyi hissedince, bedeniniz, akışı tanımadığınız gerçeğine dikkatinizi çekiyordur ve size, doğal kendinizle yeniden temas etmeniz için bir fırsat veriyordur.

Yaratma ve Yok Etme

Başarının, başarısızlıktan; sağlığın da hastalıktan farklı olduğuna inanmaya eğilimli olduğumuz gibi, yaratmanın da yok etmeden farklı olduğunu düşünme eğilimindeyiz. Bu açık ikilemlerin mevcut olduğu büyük bağlantıyı tanımazsak, resimlerimiz arasındaki farklara gömülür ve sonuçta, negatif diye nitelediğimiz kısımlara karşı koyarız.

Aşağıdaki alıştırma, yaratma ve yok etme yeteneklerinizle sizi temas ettirmek üzere tasarlanmıştır.

1. Transa girin.
2. Hastalık yaratın. Baş ağrısı gibi küçük bir hastalık ya da cüzzam gibi büyük bir hastalık olabilir. İmajinatif olun, eğlenin. Bu bir oyundur.
3. Yarattığınız hastalığı yok edin.
4. Başka bir hastalık yapın ve yok edin.
5. Üçüncü bir hastalık yaratın.
6. Bu üçüncü hastalığı yalnız başına bırakarak, iki hastalık daha yaratın.
7. Yarattığınız bütün hastalıkları yok edin.
8. Üç yeni hastalık yaratın.
9. Şu ana kadar yaptığınız bütün hastalıkların iki katını yaratın.
10. Şu ana kadar yarattığınız bütün hastalıkları yok edin.
11. Şu ana kadar yarattıklarınızdan başka üç tane daha yok edin.
12. Yepyeni bir hastalık yaratın.
13. Yüz tane yepyeni hastalık yaratın.
14. Evrendeki mikroplar kadar pek çok yepyeni hastalıklar yaratın.
15. Evrendeki mikroplar kadar olan hastalıkların iki katını yok edin.

16. İstediğiniz kadar çok hastalık yaratın ve yok edin.
17. Bütün resimlerinizi eritin ve transtan çıkın.

Tecrübelerimizin yaratıcıları kendimiziz. Başarılarımızı ve başarısızlıklarımızı yarattığımız gibi, sağlık ve hastalıklarımızı da biz yaratıyoruz.

Nadir Bulunma

Başarılı olmada ya da sağlığı yaratmada insanların sorunlarının bir kısmı, çoğumuzun nadir bulunmaya inanmamızı istemeleridir. Etrafta yeteri kadar başarı, sağlık, para, sevgi veya başka şey olmadığına inanıyoruz. Çoğumuz, buna ek olarak, istediğimiz şeyi tam sağlık dahil, hak ettiğimize inanmadığımız için, sahip olmak için olanak tanıdığımız başarı, sağlık vs. için kendimizi sınırlıyoruz.

Hayatımızda her şey nadirse, bunun nedeni etrafta yeteri kadar olmadığı ya da sizi tatmin edemeyeceğine inanmanızdır. Sonuçta ne kadar az şey biriktirmişsiniz. Biriktirmenin sonucu olarak, nadir bulunmayı kendiniz için realite yapıyorsunuz.

Sevgi örneğini ele alalım. Yaşamınızda birazcık sevgi varsa, daha fazlası olamayacağından korkarak ona tutunuyorsanız, gergin, kendini koruyan ve fizik olarak değil spiritüel olarak öne eğilmiş oluyorsunuz. Fakat yaşamınızda azıcık sevgi varsa ve siz de onu veriyorsanız, yaşamınızda daha fazla sevginiz olduğunu derhal görürsünüz. Gerçekten de **ne kadar sevgi verirseniz, o kadar çok sevginiz olur.**

Şimdi, **eğer sevginizi daha fazla elde etmek için verirseniz, onu asla vermiyorsunuzdur.** Yeterli durumdan ziyade, nadir bulunma durumundan geliyorsunuz demektir. Çünki siz başlamak için daha fazla sevgiye ihtiyacınız olduğunu ve bunu istediğinizi düşünüyorsunuz. Böyle bir du-

rumda sevgi verirseniz, dünyaya yaydığınız şey sevgi değil, ihtiyaçtır. Ve elde ettiğiniz şey de daha fazla ihtiyaçtır.

İncil, "Ekmeğinizi suya atın, üç katı gelecektir." diye öğütlediğinde şaka yapmıyor. Fakat sadece vermek için vermelisiniz. Yoksa tamamıyla başka şey yapıyorsunuz. İşte bu başka şey de gerçekten yaptığınız şey, niyetinizin altında yatan size geri gelecektir.

Kozmik uyuma yalan söylemek mümkün değildir. Yalnızca gerçeği söylemek mümkündür. Gerçeği söylemekten başka şey yaptığınızda, kendinizi aldatırsınız. Ve kendinizi aldattığınızı, size geri gelen şeyi görünce öğreneceksiniz. İncil'in dediği gibi, "Ektiğinizi biçeceksiniz." Ektiğinizi düşündüğünüz ya da inandığınız şeyi değil.

Aşağıdaki iki bölümlü alıştırma biraz karmaşık görünebilir. Talimatları anladığınıza emin olmak için uygulamadan önce birkaç defa okuyun.

1. Transa girin.

2. Biraz nadir bir şeyler yaratın. Yani zihninizde yeterli olmayan ya da ihtiyaç olan bir koşul yaratın.

3. Biraz daha nadir şeyler yaratın. Öylesine çok nadir bulunan şey yaratın ki evren, nadir şeylerle idare edilsin.

4. Nadir bulunma çok fazla olunca ve herhangi bir şeyden yeterince yoksa, kendinize yeterli nadirlik var mı diye sorun. Yeterli nadirlik yoksa, o zamana kadar yarattığınız nadirliğin iki katını yaratın. Evrendeki nadirlik miktarını, yeteri kadar olana kadar iki katına çıkarmaya devam edin.

5. Yeterli nadirliğiniz varsa, evreni yalnız başına bırakın ve içinde hiç nadirlik olmayan tamamen yeni bir evren yaratın.

6. Bu ikinci evrende, biraz yeterlilik yaratın. Yani yeter koşulu yaratın. Çok fazla yeterlilik varsa, "yeterli yeterlilik" olup olmadığını kendi kendinize sorun. Yoksa biraz daha yaratın. İkinci evrende yeterince yeterlilik oluncaya kadar ye

terlilik yaratın.

7. Mantal ekranınızda iki evreni de yan yana koyun ve etraflarında ve aralarında biraz boşluk bırakın.

8. Bu boş mekânı, ilk evreninizdeki nadirlikle doldurun. Mekânı tamamen doldurun.

9. Şimdi ilk evreninizde hiç nadirliğin yokluğu çekiliyor mu? Eğer çekiliyorsa biraz daha yaratın ve gene doldurun.

10. İkinci evrenden gelen yeterlilikle mekânı doldurun. Gene, mekânı tamamıyla doldurun.

11. İkinci evreninizde, hiç yeterliliğin yokluğu çekiliyor mu? Eğer çekiliyorsa biraz daha yaratın ve gene doldurun.

12. Sekiz ve on birinci adımlar arasını tekrarlayın ve evrende nadirliği ve yeterliliği kimin yarattığını bilinceye kadar devam edin.

13. Bütün resimlerinizi eritin ve transtan çıkın.

Gözlerinizi açın ve odaya şöyle bir bakın. Bu alıştırmadan sonra size hiç farklı görünüyor mu?

1. Transa girin.

2. Mantal ekranınızda kendi resminizi yapın.

3. Herhangi bir şeyiniz nadir mi diye kendinize sorun; sevgi, para, sağlık, herhangi bir şey olabilir. Eğer yanıt "hayır"sa , dördüncü adıma devam edin. Eğer yanıt "evet"se, ne yinizin nadir olduğunu kendinize sorun. Yeterlilik evrenine gidin ve ihtiyacınız olan şeyden biraz getirin ve onu kendi resminize verin. İhtiyacınız olan şeyden yeteri kadar olana kadar bunu yapın.

4. Yeteri kadar sahip oldunuzsa, ayrı bir ekranda başka birisinin resmini yapın ve kendinize verdiğiniz şeyden birazını o kişiye verin.

5. Verdiğiniz şeyden sizde hâlâ yeteri kadar olup olmadığını kendinize sorun. Eğer varsa altıncı adıma devam edin. Eğer yoksa, yeterlilik evrenine gidin ve kendiniz için biraz

daha alın. Gene birazını verin. Bu adımı sizde yeteri kadar oluncaya kadar tekrar edin.

6. Eğer yeterlilik evreniniz bu alıştırmayla tüketilmişse, onu daha fazla yeterlilikle doldurun.

7. Bütün resimlerinizi eritin ve transtan çıkın.

Verdikçe kendi yığınağınızın büyüdüğünü, azaldığını ya da aynı kaldığını tespit ettiniz mi? Gelecekte yapmak istediğiniz şey bu muydu? Eğer değilse, alıştırmayı yeniden yapın ve her verişinizde, kendi yığınağınızın daha büyüdüğünü veya küçüldüğünü ya da aynı kaldığını (hangisini istersenız) kabul edin.

Rüyalar, Rüyalarla Şifa ve Astral Sınıflar

Rüyaların nereden geldiğini, nereye gittiğini ya da son amaçlarının ve kullanılmasının ne olduğunu kim bilir? Kadim zamanlardan beri rüyaların insana İlâhî İrade'yi ifşa ettiği düşünülmüştür. Norveç mitolojisinde rüyaların, ölülerin canlılarla iletişimde bulunduğu bir vasat olduğu anlatılır. Avustralyalı ilkel bir kabilenin şöyle bir deyimi vardır: "Bizi rüyasında gören bir rüya var."

Kâhinler, peygamberler, şairler ve psikoanalistler, rüya sembolizminin önemini belirtmişlerdir. 20-30 yıldır rüya lâboratuarlarındaki çeşitli araştırmacılar rüyalarla duyular dışı algılama ve önceden bilme arasındaki pozitif ilişkileri elde etmişlerdir. Yaqui Kızılderililerinden, büyücü Don Juan, Carlos Castaneda'ya bilgi adamı olması için rüyalarını kullanmayı öğretmiştir.

Zaman zaman kendi tecrübenizin yaratıcısı olduğunuzu söylemiştik. Bu gerçek, rüya alanında, öteki her yerden daha açıktır. Çünki sizi şaşırtabilecek dış realite burada yoktur. Rüyalarınızda Tanrı ya da ölüler sizinle iletişimde bulu-

nuyorlarsa, yer, karakterler, plân, anlatım ve sembolizm; sizin tahayyülünüzün yapıları hâlinde mevcuttur. Bunlar yansır ve zihninizde görüntü dilinde yansıtılır.

Bizim rüyalarla tecrübelerimiz, bize rüyaların, varlık ve onun zihninin birbirleriyle iletişim kurdukları daha büyük bir konuyu içine alan birçok fonksiyonu yerine getirdiklerini söylemektedir. Varlık, kozmik uyumla bağlantısının farkında olduğu için, zihnin anlayabileceği ve daha ileri psişik gelişmesinde kullanacağı bilgilerle zihni besler. Aynı şekilde, rüyalar, şifa dahil, psişik çalışmanın bütün alanlarında kullanılabilir.

Bu kitabın ilk bölümlerini yazarken, Bill'in yakın bir arkadaşı rahim kanseri olduğunu öğrenmişti. Ameliyata yol açan radyasyon tedavisine başlamak üzereyken, Bill, ona uzaktan şifa almak isteyip istemediğini sordu. Kız güldü ve "Şimdi almazsam, ne zaman alabileceğim ki?" dedi.

Bir hafta sonra, Bill ve Amy bir öğleden sonra birlikte oturup Bill'in o kız arkadaşı için, "BAZI BASİT ŞİFALAR NASIL YAPILIR?" adlı bölümde öğrendiğiniz alıştırmaya çok benzer bir uzaktan şifa uygulaması yaptılar. Birkaç gün sonra, Bill o bayanla telefonla konuştu. Kız şöyle demiş: "Önceki gece çok acayip bir rüya gördüm. Rüyamda sen beni, hiç görmediğim insanlarla dolu olan büyük bir eve götürdün. Çok fazla altın renkli ışık hatırlıyorum."

Bill, ona evdeki insanların hangilerini hatırladığını sordu. Kız şöyle dedi: "Komik ama, evdeki insanlardan sadece birini açıkça hatırlıyorum." Ve Amy olabilecek bir bayanı tarif etmeye başladı. Amy ile hiç karşılaşmamıştı ve Amy'nin neye benzediğini bilmiyordu. İkinci tıbbî muayenesinde, kanserin büyümesinin durduğu anlaşıldı. O bayan standart tıbbî tedaviye devam etti ve bu olaydan birkaç ay sonra kansersiz rahim ameliyatla alındı. Zıt tıbbî tedavi uygulayan doktorlar, radyasyon terapisinin kanseri tedavi ettiğini söy-

leyebilirler; hassas süjeler uzaktan şifanın kanseri tedavi ettiğini söyleyebilirler. Biz, Bill'in kız arkadaşının her iki kaynaktan evrendeki güçlü yardımı yaratarak kendisinin kanseri tedavi ettiğini belirtiyoruz.

Rüya dünyasının, psişik çalışma yapmak için ideal yer olduğunu öğrendik. Rüya hâlinde, her zamankinden farklı bir realiteye odaklanmışsanız ve uykuya dalmadan önce zihninizi o ödeve kurarsanız, daha fazla rüya çalışması yapabilirsiniz. Rüya çalışması yapmanın ilk adımı, kendi rüya dünyanızla temas kurmaktır. Geceleri uykunun belirli basamaklarında herkesin rüya gördüğü çeşitli bilimsel deneylerle gösterilmiştir. Rüya göreceğiniz geceyi beklemeye gerek yoktur. Mesele onları görmek değil, hatırlamaktır.

Rüya hatırlamada en etkili yol, rüya görünce uyanmanızdır. Geceleyin yatağınızın kıyısına kalem kâğıt koyarak bunu yapabileceğinize kendinizi inandırarak cesaretlendirin. Yatağa girince, okuma ya da şifa yapıyormuş gibi hafif transa girin. Sırt üstü uzanarak isterseniz bu transa girebilirsiniz. Bir kez transa girer ve topraklanırsanız, rüyalarınızla uyanmak istediğinizi kendinize çok açık anlatarak kendinizle iletişim kurarsınız. Sonra uykuya dalın.

Bazı kişiler bu çalışmayı yaptıkları ilk gece rüyalarında uyanabildiklerini keşfettiler. Diğerlerine birkaç gün gerekti. Bill, rüya çalışması yapmaya başladığında, uyandığını, rüyalarını yazdığını ve yeniden uyuduğunu düşleyerek bu işe başladı. Ama bedeni -gecenin ortasında yataktan kalkmak istemeyince- onu aldatmak istedi. Ancak, hile sadece birkaç gece sürdü. Sonra bir gece, uyandığını ve rüyasını yazdığını rüyasında görürken, ne olup bittiğini anlayacak kadar uykusunda yeteri kadar uyanık oldu. Böylece uyandı ve uyanık olup rüyasını yazdığı rüyayı yazdı. Bir hafta içinde her gece iki, üç, dört rüya yazıyordu.

Rüyanızda uyanabilirseniz, uykuda başka türlü işler de

yapmaya başlayabilirsiniz: Örneğin, rüyanızda gerçekten psişik konuları çalışabilirsiniz.

Astral sınıflar en iyi şekilde, varlığınızın bu alanda uzman olan öteki varlıklarla şuurluluk yöntemlerini ve psişik gelişmeyi incelediği toplantılar olarak açıklanabilir. Astral sınıfa girmek, ruhsal rehberlerle çalışmaya da benzer.

Bilerek bir astral sınıfa girebilir ya da birisine düşebilirsiniz. Eğer sizin de olduğunuz rüyaları hatırlarsanız, örneğin psişik öğretmen ya da hiç tanımadığınız kişiler sizi şifa, dikkat gösterme gibi konularda eğitiyorlarsa, arkadaşlarınız ya da siz muhtemelen astral sınıfa düştünüz demektir. Rüya defterinizi periyodik olarak okuyarak, aldığınız derslerin yönünü hissedin.

Kitabı yazarken, Bill, özellikle heyecanlı bulduğu bir astral sınıfa düştü. İşte rüyası:

"Astral seyahat, levitasyon uygulayan ya da öğrenen bir grup insanla birlikteyim. Dikey trapeze benzeyen metalin bir tarafında rehber ayakta duruyor, öteki tarafında da öğrenci ya da inisiye duruyor. Birlikte havaya yükseliyorlar ve öğrenci uçuyor.

Önce bir kadın uçuyor. Aşağı inince, ona bir şeyler söylüyorum, şaka mı acaba? Ve uzun boylu gri sakallı öğretmen elini bana doğru uzatıyor. Korkuyorum. O metal trapezin önündeyim ve onun çalışmaya başlayacağını hissediyorum. Bağırıyorum ve her şey gene 'normal' oluyor. Bir daha deniyorum ve anîden uçuyorum.

Zaman hâlâ benim için öteki insanlara göre hareketsiz duruyor. Odadaki insanlar hareketsiz kalıyorlar, bulundukları pozisyonda donmuşlar. Havalanmada biraz zorluğum var ve bu ilk kez olduğu için onu daha iyi öğrenebileceğim. Beni aşağıya bırakacağını biliyormuşum gibi tekrar bağırıyorum ve düşüyorum. Uzun bir mesafe gibi görünüyor, fakat odanın yüksekliğinden fazla değil. Herkes canlanmış, odada

da yeni insanlar var."

Odada yeni insanların olması ve herkesin tekrar canlanması, Bill için zaman durduğunda rüyadaki diğer insanlar için "zaman"ın durmadığını gösteriyor. Bu tür zaman farklılığı, yani astral plânda hem kendisinin tecrübe ettiği hem de "diğerleri için gözlemlediği" durum, rölâtivite fiziğindeki belli konulara oldukça benzemektedir. Örneğin, bir yıldız çöküp kara delik olunca, dünyadan gözlemleyenlere göre, yıldız için çökme zamanı hareketsizdir. Fakat yıldız için ise zaman durmaz ve çökmeye devam eder. İşte gene psişik tecrübeler ve ileri fiziğin buluşları arasındaki garip paralellikler, hassas süjelerin yüzyıllardır geçirdiği tecrübelerin geçerliliğini gösteriyor. Bilim olgunlaştıkça bu tür paralellikler daha artan oranda yükseliyor.

Eğer isterseniz, bilerek astral sınıfa katılabilirsiniz. Kitapta sözünü ettiğimiz psişik çalışmanın bütün şekilleri, orada yapacağımız imajinasyon alıştırmasına benzeyecektir. Bununla birlikte, bu alıştırmaları yaparken imajinatif olmayana göre imajinatif faaliyetin daha fazla olduğunu da keşfedebilirsiniz.

Astral sınıfa "kaydolmak" için, hangi alanda ya da alanlarda "çalışma yapmak" istediğinizi tayin edin. Yatağa yatınca transa girin ve sınıf öğretmeninizi sorun. İlk önce zihninize gelen bir ismi ya da yüzü alın. Size hiç mantıklı gelmiyorsa -Benjamin Franklin enerji bedeni üzerinde kurs veriyorsa, büyükanneniz yaratıcılık fonksiyonları üzerinde ders veriyorsa- bu da mükemmelen olur. Fizik olmayan dünyadaki büyük öğretmen olan bazı varlıklar, bu yoldaki insanları tanıma amacıyla bu enkarnasyonlarında gazete dağıtan çocuk olarak gelebilirler. Rüyalarınızı izleyin ve ne öğrendiğinizi görün.

Kuşkusuz, sorularınız üzerinde bireysel olarak da çalışabilirsiniz. Transa girip topraklandıktan ve uyumaya başla-

dıktan sonra ne üzerinde çalışmak istediğinizi tarif edin ve bunu kendinize söyleyin. "....'den ne elde edeceğimi bilmek istiyorum." ya da "Korkumla karşılaşmak istiyorum." veya "....'nın ne anlama geldiğini bilmek istiyorum." gibi. Eğer doyurucu bir cevap alamazsanız, birkaç gece sonra soruyu daha açık ve tam sorun ve bilmek istediğiniz şeyi neden öğrenemediğinizi kendinizden öğrenmeye çalışın.

Bu tür rüya çalışması yapmak, zihninizin çalışma şeklini tanımanızda size yardımcı olacaktır. Herkesin rüyalarında gördüğü bazı genel semboller vardır. Bunlar en azından belirli tarihî devir ya da dünyanın belli bir yeri ile ilgilidir. Ek olarak herkesin sembolizm sistemi tektir ve belirli kişilerin, yerlerin, hareketlerin veya şeylerin sizin için ne demek olduğunu öğrenmeniz gerekecektir. Modellere bakarak ve rüyalarınızda elde ettiğiniz sembolleri tekrarlayarak ve uyanıkken kendinize ne anlama geldiklerini sorarak bunu başarabilirsiniz. Bir sembol hemen açıklığa kavuşmayabilir. Rüyalarınızı gördükten birkaç hafta ya da ay sonra onları yeniden okursanız, ilk önceleri görmediğiniz, hayatınıza uyarlanmış şeklini şimdi görmeye başlarsınız. Rüyalarınızı yeniden gözden geçirdiğiniz zaman ve daha sonra, genel olarak, öğrendikleriniz uygulanabilir olacaktır.

Geçen birkaç yıl içinde Bill oldukça önemli miktarda rü ya çalışması yaptı. Kendisi ve başkaları için yaptığı gözlemlerde sembol sisteminin parçalarını birleştirmeye çalıştı. Ve zihnin şahane bir kelime oyuncusu olduğunu gördü. Ayak tabanınız hakkında rüya görmeye başlayınca, belki de varlığınız hakkında rüya görüyorsunuz. Kral ya da kraliçe olarak bir yerleri yönettiğinizin rüyasını görüyorsanız ya da kızgın at rüyasını veya su hakkında rüya görüyorsanız, bunun sizin için ne demek olduğunu bilirsiniz. Zihin sadece kelimelerle oyun oynamıyor, resimler, sesler, duygularla da oynuyor. Şuurlu seviyede kullandığımız sembolizm sistemini, zihni

niz rüyalarda kullanmaktadır.

Rüya çalışmasına alışınca rüya değişiminin her iki yöne de gittiği çabucak açıkça ortaya çıkar. Rüyalarınızdan bilgi alırsınız, fakat aynı zamanda onlara yön de verirsiniz. Şüphesiz onları her zaman yönlendiriyorsunuz. Bu tecrübenizin yaratıcısı sizsiniz. Ancak burada farklı bir yönlendirmeden söz ediyoruz. Rüyalarınıza şuurlu ve istekli bir şekilde geti rip, kullanmak istediğiniz yönlendirmeyi kastediyoruz.

Astral şifa süreci, rüya çalışması ve uzaktan şifanın bir bileşimini andırmaktadır. Bir bakıma, uzaktan şifanın bir şeklidir. Aynı dikkat ve ihtiyatla yaklaşılmalıdır. İnsanların hasta olma hakları vardır ve astral plânda gece uçup şifa par maklarını insanların psişik ve fizik ağrılarının olduğu nokta lara götürmek kötü bir psişik tarzdır.

Herhangi bir uzaktan şifayla olduğu gibi, şifa vereceği miz kişinin izni olmadan ilerlememeniz tercih edilir. Ama böylesi bir izniniz varsa, ilerleyin.

1. Yatağa uzandıktan sonra transa girin ve kendinizi topraklayın.

2. Zihninizi temizleyin ve şifa vereceğiniz kişinin mantal resmini yaratın. Basit uzaktan şifadaki gibi, o kişinin neye benzediğini bilmiyorsanız, silüetini ya da tahayyül ettiğiniz ayrıntısız bir resmini yaratın.

3. Resimdeki kişiyi topraklayın ve bedeniyle aurasını oranj ışıkla doldurun.

4. Bedenin belirli bir yeriyle çalışıyorsanız, o taraftaki oranja kuvvetli bir şekilde konsantre olun.

5. Resimdeki kişiye, şifa vermek amacıyla kısa bir süre birlikte olacağınızı söyleyin.

6. Uykuya dalın. İyi geceler. Bu geceki rüyalarınızı kaydedin ve şifayla ilgileri olup olmadığını görün. O kişiyle son ra konuşunca, siz onun üzerinde çalışırken kendisinde alışıl madık rüyalar ya da uyanma hisleri olup olmadığını araştı rın.

Bu bölümü bitirmek için, eski bir çocuk şiirine hemen bir göz atalım. Hayat nehrinde yüzerken bir sandalın bedeniniz için taşıdığı anlama benzer şekilde sizin bedeninizin de varlığınız için öyle olduğunu farz edin. Bu şiirleri ciddîye alsaydık dünyadaki şöhret, gelecek, güç ve pozisyon için yapılan ve çılgın mücadelelere ne olacağını bir düşünün. Herkes o zaman şunu derdi:

Çek çek çek, küreği çek
Akıntıya karşı yavaş yavaş
Neşeyle neşeyle neşeyle dol
Hayat da zaten bir rüyadır.

DAHA İLERİ ŞİFA ve OKUMA TEKNİKLERİ

Geçmiş Yaşamları Okuma

Psişik konularla ilgilenen birçok insanın ilk sorularından birisi şu olmaktadır: "Bana geçmiş yaşamlarımdan söz eder misiniz?"

Geçmiş yaşamları okuma, mistik ve gizemli bir yetenek olarak algılanıyor. Fakat gerçekten de kitaptaki alıştırmaların herhangi birinden daha zor değildir. Kendinizin ve arkadaşınızın geçmiş yaşamlarını nasıl okuyacağınızı size anlatmadan önce, onların ne olduğu hakkında size biraz daha bir şeyler söyleyeceğiz.

Kitapta daha önce dediğimiz gibi, **her varlık çeşitli bedenler içinde enkarne olur. Girdiği her yeni beden ya da yaşadığı her yeni yaşam, büyüme ve gelişme yolunda bir sonraki adımdır.** Bu, her bir yaşamla kişinin daha kutsal olduğu anlamına gelmez. Bir varlık çok iğrenç bir kişi olarak hayat, sürdürebilir. Çünki gelişmesinde bir sonraki adım, iğrençliği öğrenmesidir. Birbirini takip eden yaşamlardan konuşmak âdet olmuştur. Yani yaşamların birbirini takip etme meselesidir bu. Anlayışımıza göre -sayısız fizikçi ve mistiğe göre de- bütün zamanlar aynı andadır. Yani M.Ö. 2000, bugün ve M.S. 2000 bir anda meydana geliyor. Böylece bütün varlıkların yaşamları "aynı zamanda" meydana gelmiş gibi görünebilir.

Bedenleri hakkında varlığın seçimleri karma ile de yönetilir. Daha önce ele aldığımız gibi karma öteki varlıklarla anlaşmanın ve ilişkilerin karmaşık ağıdır. Bu ilişkiler çok pozitiften çok negatife kadar değişebilir. Diyelim ki zengin hanımız öldü ve beklenmedik bir şekilde size inanılmaz miras bıraktı. Belki de siz ona geçmiş yaşamda bir iyilik yaptınız ve bu da onun size "teşekkür etme" biçimidir. Toplu katliam işleyen bir katilin suçsuz kurbanları da öldürdüğü görülüyor. Belki de geçmiş yaşamda onlar tarafından derin bir şekilde haksızlığa uğramıştı. İnsanlar bu yaşamdaki tecrübelerine dayanarak karar vermelidirler. Bu yaşamdaki insanlar, bu yaşam ile yaşamak zorundadır. Örneğin, toplu katliam işleyen bir katilin günümüzdeki cinayetleri, mutsuz bir geçmiş yaşamı oldu diye görmezden gelinemez.

Psişik şarlatanlara göre, geçmiş yaşam okuması en bereketli tarladır. Her hassas süje, hastalarının ya da arkadaşlarının kalplerini, onlara Mısır prensesleri, kayıp kıta Atlantis'in asil kişileri ya da Beethoven olduklarını söyleyerek kazanacağını bilir. İnsanlara kur yapıp onları etkilemenin öteki yolu, geçmiş yaşamlarında günahkâr ya da tehlikeli olduklarını söyleyip bugünkü hareketlerinden sorumlu olmadıklarını anlatmaktır. Kara büyücü ya da savaş hükümdarı olduklarını keşfettiklerinden dolayı daha mutlu olan insanlar gördük. Diğerleri de yağma edilip evleri soyulduğu için, büyücü olarak kazıkta yakıldıkları için ya da herhangi bir biçimde şehit edildikleri için mutlu olmaktadırlar. Onların geçmiş yaşam ıstıraplarını, hayatın her zaman âdil olmadığı ve öyle gerektiğinden ötürü de böyle süreceğine ilişkin inançlarına uygun yem olarak hizmet etmektedir.

Karmayla mücadele etmek, temelde, mevcut anın üstesinden gelmeye istekli olma meselesidir. Amy okumaların da, şimdi buradaki sorunlarını halletmeye niyetli olan kişinin karmik modellerini ve geçmiş yaşamlarını gözlemleme-

nin öğretici ve ilginç olduğunu bulmuştur.

Bazen de kişi için özellikle mutlu olan geçmiş yaşamı an latmak faydalıdır. O hayatın hatıraları varlığın hafızasında kayıtlıdır ve bu geçmiş yaşam hakkında konuşma, onu kişinin şuuruna çıkarabilir. Böylesi mutluluğun derin hafızası, mutsuzluk devresinde kişiye içsel bir tatmin verebilir ve varlığın içsel mutluluk kapasitesini ona hatırlatabilir. Uzun va dede, anlık sorunların pek de anlık olmadığını ona anlatabi lir.

Bazen insanlar aynı karmik örnekleri çok az ilerleme ve çözümle tekrarlayıp dururlar. Böyle bir durumda, geçmiş yaşam okuması, kişiye aynı sefil oyunla ilelebet oynamanın faydasızlığını işaret edebilir.

Birisine geçmiş yaşam okuması vermeden, ona verece ğiniz bilgiyi akıllıca kullanıp kullanamayacağını kendinize sorun. Halihazırdaki sorunlarını çözmekten uzaklaştırıp uzak geçmişe bir yolculuğa onu alıp götürmenin hiçbir anla mı yoktur.

Meraklı geçmiş yaşamcıların sık sık sorduğu bir soru şöyledir: "Geçmiş hayattaki eşimi, kardeşimi, annemi, kızımı, sevgilimi tanıyor muyum?" Bunun çoğunlukla yanıtı "evet"tir. Yakın ilişkiler genellikle karmiktir. Yakın arkadaşlarınız ve ilişkileriniz hemen hemen daima eski arkadaşlar dır. Amy'nin tecrübelerinde sık sorulan bir soru da şudur: "Geçenlerde ölen eşim/annem/babam vs. çocuğum olarak tekrar mı doğdu?" Yanıt genellikle "hayır"dır. Pek çok varlık böylesine hızlı bir şekilde tekrar doğmaz ve sayısız varlık karmik devreler arasında belirli bir grup insanla dinlenme süresi geçirmek ister.

Popüler inanca zıt olarak, çok sayıda insanın çok sayıda geçmiş yaşamları olmuştur. Sadece bir iki tane geçmiş yaşamı değil. O nedenle birisinin geçmiş yaşamını okumaya kal kıştığınızda, hepsini okumak günlerinizi alır.

Farklı geçmiş yaşamlarımızın bugünkü yaşamımıza etkisinin sürekli değiştiğini tespit ettik. Korsan olarak geçen bir yaşamın dersleri şimdi size faydasız gelebilir. Geçmişte Yunan bilgini olmak ise size yığınla şuurdışı bilgi temin etmiş olabilir. Çeşitli yaşamlarda öğrendiğiniz her şey, derinliklerinizde saklanmaktadır. Pek çok kişi için bu şuurdışı bir süreç olmasına rağmen, geçmiş yaşam derslerini hatırlama ihtiyacında olduğunuzda resim ya da hatıralar, auranızda imaj formları biçiminde görünür.

Geçmiş yaşam bilgisi için aurayı inceleyen durugörür, bir sahnenin meydana geldiğine şahit olabilir, insanları başka çağlardaki giysileriyle gözlemleyebilir ya da eski zamanlardan bir konuşma işitebilir. Ya da aurada, kişinin geçmiş yaşamlarını temsil eden semboller görülebilir. Örneğin, Budist yaşamına eşlik eden lotus çiçeği, bir Hristiyan yaşamıyla ilgili olarak, bir haç, Hint ya da Tibet yaşamıyla ilgili olarak bir çark veya tekerlek vs. olabilir.

Doğu felsefesi veya meditasyonla ilgilenen kişi, farkında olmadan Doğulu olarak yaşadığı geçmiş yaşamında öğrendiği şeylere doğru çekim duyar. Aurasından yayılan, dünyanın o yöresine ait resimler görmek sürpriz değildir. Doğulu dersleri psişik olarak öğrenmeyi tamamlayınca resimler solacak ve auradan çekilecektir. Yeniler onların yerini alacaktır. Kişinin aurası bir yaşamdan veya çağdan çeşitli sahneler gösterebilir. Bunlara, bugünkü yaşamındaki çözülmemiş sorunların resimleri de dahildir.

Geçmiş yaşamları okuma, aura ve şakraları okumaya çok benzer. Önemli olan ise gevşemek, size etkilerin gelmesine izin vermek ve ne kadar tuhaf ve beklenmedik olursa olsun sezginize uymaktır. Ruhsal okuma uygulaması, bir kişinin geçmiş yaşamları hakkındaki sorularına cevap vermenin ne zaman iyi olduğunu, ne zaman iyi olmadığını size anlatacaktır. Karar vermeniz için Evet/Hayır uygulamasını kulla

nabilirsiniz. Geçmiş hayatları okumak istediğiniz zamanlarda, aşağıdaki alıştırmayı kullanın. Daha önce okumasını yaptığınız ya da ruhsal okuma için rahat görünen kişiyle bu alıştırmayı yapın. Yeni başlayan için geçmiş yaşamlar korkutucu olabilir. Bu alıştırmayı kendi geçmiş yaşamlarınızı okumak için kendinize de uyarlayabilirsiniz.

1. Psişik vaziyette oturun.

2. Zihninizi temizleyin ve şu soruya odaklanın: "Bu anda arkadaşımın aurasında hangi geçmiş yaşamlar görünüyor?"

3. Arkadaşınızın aurasına bakın. Etkilerin ya da resimlerin size gelmesine izin verin. Kendinize, bu sahnelerin meydana geldiği zamanı ve coğrafik yeri sorun.

4. İmajların geldiği geçmiş yaşamın, arkadaşınız için bugün bir anlamı ya da mesajı olup olmadığını kendinize sorun. Sezginiz arkadaşınızın bugünkü yaşamından bir kişinin bu geçmiş yaşamında da göründüğünü size söylüyorsa ve gerçekten de böyleyse, durum hangi kapasitededir?

5. Bu resimleri eritin.Transtan çıkın.

Bu alıştırmadan sonra, şaka yapmak ya da bedeninizi gerçek hâle getirmek çok iyidir.

Kehanetler, Önceden Bilme ve Gelecek Hayatlar

Geleceği görebilir miyiz? Başkalarının yanı sıra, kendi geleceğimizi bilebilir miyiz? İnsanlar hassas süjelere bu soruları sık sık sorarlar. Psişik farkındalığınızı açmaya başlayınca, bu yeteneklerin sizin uzanabileceğiniz yerde olup olmadığını merak edersiniz. Arkadaşlarınız, sizin psişik güçlerinizi kullandığınızın farkındaysa, sizden geleceklerini görmelerini bekleyebilirler.

Bizim gördüğümüz şekilde, **gelecek, akışkan, esnek bir şeydir. Önceden kurulmuş, kapatılmış, belirlenmiş, sa-**

bit, değişmez ve geri alınmaz kader değildir. Gelecek sürekli değişmektedir. Yaşamınızın her anında geleceğinizi yaratıyorsunuz, en küçük kararlarınızdan en büyüklerine kadar.

Hassas süje sizin geleceğinize bakarsa, şu anda kendiniz için ne plânladığınızı gözlemler. Eğer kehaneti gerçekleşmezse, bu sizin hassas süjenizin şarlatan olduğunu göstermez. Belki de siz farkında olmadan kendi plânlarınızı değiştirdiniz. Ya da hassas süje, okumasındaki sembolleri sizinkinden farklı olan bir sisteme göre yorumluyordur.

Birkaç yıl önce Bill, Doğu sahilinde bir yaz geçirdi ve arkadaşlarının arasında çok mükemmel bir şöhreti olan bir hassas süjeyi görmeye gitti. Okumasının çoğu kısmında, Bill, o bayanın okumasını çok doğru buldu. Sonra o bayan Bill'in geleceğini okumaya başladı. Okumada Bill'in Doğu'da iki yıl oturup farklı bir coğrafik çevreye gittiğini gördü. Bill, Doğu'da kalmak için hiç plân yapmamıştı ve yaz bitince California'ya evine döndü. O hassas süje bayanın söylediklerini kadının acemiliğine verdi.

İki yıl geçince, Bill, hayatına, Doğu'daki yaz aylarındakine benzer ilgilerin girdiğini ve bütün hayatını kapladığını gördü. O sürenin sonunda, farklı mantal ve duygusal bir çevreye hareket etmeye başladı. O hassas süje bayan, onun mantalini doğru olarak okumuştu, fakat onu fiziksel terimlerle yorumlamıştı.

Kendi geleceğinize meditasyonda ya da rüyada bakarsanız, kendiniz için kurmuş olduğunuz sayısız olasılıkları gözlemlersiniz.

Önceden bilme yeteneklerinizin alıştırmasını kendiniz veya başkaları için yapmanın akıllıca olup olmadığını size söyleyemeyiz. Birisi için kutsal olan şey öteki için lânet olabilir. Psişik yeteneklerin sizi kullanmasına izin vermeniz gerekmez.

Önceden bilme yeteneği olan pek çok kişi felâketler, ci nayetler vs. gibi yalnızca negatif şeyleri görmek eğilimindedir. Bu o insanların kendi kontrolleri dışında olduklarını hissettikleri bir seçimdir. Sık sık Amy'ye soruyorlar: "Birisinin ne zaman öleceğini bana söyleyebilir misin?" Amy'nin cevabı: "Birisinin yakın ölümünün farkında olmamayı şuurlu olarak seçtim. Bunun benim için büyük sorumluluk olduğunu hissediyorum ve bilmek de istemiyorum."

Lewis Bostwick, Amy'ye ünlü kehanet medyomu olan Jeane Dixon hakkında bir öykü anlattı. Jeane, Lewis'i, John Kennedy'nin öldürülmesinden hemen sonra gözyaşları içinde aramış ve şöyle demiş: "Onu ikaz etmek için Beyaz Saray'a ulaşmayı defalarca denedim, fakat bana izin verilmedi, ulaşamadım." Lewis'in Jeane'ye cevabı: "Jeane, belki de bunu yapman istenmiyordu."

Rehberlikle başkasının hayat plânına karışma arasında ince bir çizgi bulunur. Amy, birisinin geleceğini okuması istendiğinde, her zaman ihtiyatlıdır. Amy, çok başarılı kehanetlerde bulunduğu gibi, kehanetlerinin bazıları da hiç gerçekleşmedi ve her şeyin kehanetini de kendisi reddetti. Sezgileri ona, hastasının muhtemel eğilimlerini ve muhtemel geleceğine bakmasının yardımcı olacağını söylerse ve Amy de hastasının bu eğilimlerinin değişebileceğini düşünürse, o za man bu işe cüret etmektedir.

Sık sık insanlar yüksek "programlanabilmektedir"ler. Onlara, "Siz doktor/avukat/Kızılderili şefi olacaksınız." derseniz, hemen gidip onu olurlar. Kendi kararlarınızın sorumluluğundan kaçınmanın en uygun yolu şu şekilde konuşmaktır: "Benim medyomum bana şunu şunu yapmamı söyledi."

İnsanlara bu yolla yardım edebileceğinizi hissederseniz ve geleceklerini görmek isterseniz, onlara son kararın her zaman kendi kafalarında bulunduğunu söylemeyi lütfen unutmayın.

Şu ana kadar tahmin ettiğiniz gibi, geçmiş yaşamlarınız olduğu gibi, gelecek hayatlarınızın da olması gerekir. Gerçekten de vardır ve tuhaf görünse de, **gelecek hayatlarımızı şu anda plânlıyoruz,** aynen "bu" yaşamın geleceğini plânlamakta olduğumuz gibi. Aurada hem geçmiş yaşamlardakini hem de gelecek hayatları görmek mümkündür. Bununla beraber, bu alıştırma için sizin cesaretinizi kırmak istiyoruz: Gelecek yaşamı görmek psişik olarak zihninizi karıştırabilir ve sizi sıkıntıya sokabilir.

Geleceğinizi Okuma

Burada kendi geleceğinizi okumak için iki alıştırma vardır. Onları başkasının geleceğini okumak için de kullanabilirsiniz.

1. Psişik vaziyette oturun.

2. Mantal ekranınızda üç daire çizin. Birisine 6 ay, ikincisine 1 yıl, üçüncüsüne de 5 yıl diye etiketi koyun.

3. Sahip olmak istediğiniz üç şey düşünün. Yeni bir araba ya da ev almaktan sigarayı bırakmaya, kilo kaybetmeye, patronla iyi geçinmeye kadar her şey olabilir.

4. Üç isteğinizin de farklı dairelere gittiğini farz edin. İstekleri, dairelere yerleştirmeyin. Onun yerine isteklerin gitmesini izleyin. Bir tek şeyden fazlası bir daireye girebilir. Neyin nereye girdiğini gözlemleyin ve onun hakkında ne hissettiğinize dikkat edin. İsteğin gittiği dairede herhangi bir değişiklik yapmak isterseniz, onu bir daireden ötekine hareket ettirin. Eğer bu üç dairenin dışında kalan bir şey varsa, onun altında bir sayının görünmesini isteyin. Bu sayı o isteğin gelip kabul olunması için, kaç yıl önceden size gelmesine izin vermenizi belirtmek içindir.

5. Daireleri çözün ve transtan çıkın.

Gelecekteki Güllerinizi Okuma

1.Psişik vaziyette oturun.

2. Mantal ekranınızda, kendiniz için gül yapın. Gülü in celeyin. Onun neyini beğenip neyini beğenmediğinize dik kat edin.

3. Onun sol tarafında başka bir gül yapın. Bu sizin için 6 ay önceki güldür. Eğer varsa birinci ve ikinci güller arasında ki farklara dikkat edin.

4. Sağ tarafta, üçüncü bir gül yapın. Bu sizin için bundan 6 ay sonraki güldür. Onun hakkında hoşunuza gitmeyen bir şey varsa (rengi, biçimi, büyüklüğü) değiştirin. Bütün gülleri eritin.

5. Başka bir gül yapın. Bu sizin için bundan 1 yıl sonraki güldür. İstediğiniz kadar gülü, istediğiniz kadar yıl için yapın. Onları sevmezseniz, hoşunuza giden şeyle değiştirin. Bütün gülleri eritin ve transtan çıkın.

Ruhsal Rehberlerle Konuşma

Kitabın "BAZI BASİT ŞİFALAR NASIL YAPILIR?" adlı bölümünde, şifa çalışmasında pek çok şifaya yardım eden bedensiz yardımcılardan, yani ruhsal şifa rehberlerinden söz etmiştik. Yetişmiş bir hassas süjenin yardımı olmadan bu gibi rehberlerle çalışmamanızı tavsiye etmiştik.

Ancak zorluğu ve tehlikesi olmadan iletişim kurabilece ğiniz başka bir rehber tipi daha vardır. Herkesin en azından bir tane "ruhsal rehberi" vardır ve o, bazen kişinin aurasının dış kenarında oturur.

Daha önce sözünü ettiğimiz gibi, bedende enkarne ol mayan varlıkların astral plânda yerine getirilecek vazife ve

fonksiyonları bulunur. Bir tanesi ya da daha fazlası kısmî olarak ya da tam gün ruhsal öğüt işini seçebilir. Her zaman birinin yanınızda olduğunu anladığınızda çok şaşırabilirsiniz çünki pek çok kişi ruhsal rehberiyle hiçbir zaman şuurlu olarak iletişimde bulunmaz. İletişimin çoğu uykudayken astral plânda sürer. Bazen insanlar kendileriyle farklı "hafif sesle riyle" konuşurlar. Sorunlarını, kararlarını kendilerine söyler ler. Eğer kendinizi bunu yaparken bulursanız, belki de "iç se siniz"le (zihninizin değil varlığınızın sesi) konuşuyor olabilirsiniz; fakat bu ruhsal rehberlerinizden birisi de olabilir. Ki siz onunla berrak işitme aracılığı ile iletişimde bulunuyorsunuzdur. Çoğu zaman insanların, koruyucu melekleri ya da kendilerini gözetleyen birisi olduğunu söylediklerini işitmişsinizdir. Onlar ruhsal rehberlerinin varlığını sezmişler dir.

Enkarne olup doğmaya karar vermişseniz, psişik toplumda bu hayırlı bir olaydır. Astral plândaki arkadaşınız olan birçok varlık ya da geçmiş hayatlardaki tanıdıklarınız bu olayda hazır bulunurlar. Hastane odasındaki bu spiritüel meclisten birkaç tanesi, sizin sağlıklı olduğunuzu ve fizik plâna düzgünce yeniden yöneldiğinizi görmek için etrafınız da kalır. Size refakat ederler ve öğüt verirler. Fakat çocukken hastalanma karmanız varsa, rehberleriniz plânlarınıza müdahale etmezler ve bütün hayatınızca doğru olarak bu böyle sürer.

Daha fazla büyüyünce, sizin siferinize (alan, âlem) daha fazla rehber girer. Yetişkin olunca, insanların en azından ortalama beş altı rehberleri olur. Bir tanesi en ön plândadır, diğerlerinin her birinin kişisel bilgi alanı vardır. Bir rehber, işiniz ve kariyerinizle ilgilenirken, öteki sağlığınızla, diğeri spiritüel gelişmenizle, diğeri de cinsel ilişkilerinizle vs. ilgilenir. Hayatınız boyunca, rehberleriniz, siz ve ihtiyaçlarınız değiştikçe gelir giderler. Yeni ve önemli, zor bir vazife alınca, o va-

zife boyunca özel olarak bir rehberiniz olabilir. Öteki rehberler yaşamınızın daha iyi kısmı için sizinle kalabilirler.

Rehberinizle temas etmek için size bazı alıştırmalar veriyoruz. Ruhsal şifacılar hakkında daha önce söylediklerimizden söz etmek önem taşımaktadır: Bunlar sizin beden dışı rehberiniz olduğu için, onların kanaatleri sizin için her zaman doğru değildir. Onların öğüdünü bir toz tanesi olarak alın ve siz kendinizin beden içi öğütçüsü olun. Onlar hayatınızı yönetmek için değil, size yardım için buradadırlar.

Kendinizin ve başkalarının rehberleriyle iletişim kurmanın birçok farklı yolu bulunur. Amy, rehberleri, farklı şekilde ve farklı zamanlarda görmektedir. Bazen rehberleri, birinin aurasına bakınca farklı renklerde ışık topları olarak görür. Diğer zamanlarda, bir kişinin imajını alır. Rehber insan formunda görünürse, en sevdiği yaşamlardan birindeki ya da sizin onunla rahat konuşmanız için uygun bir kıyafetle kendisini takdim etmeyi seçmiştir.

Bill, rehberini ilk tanıdığı günlerde, baş rehberiyle yakından tanıştı. Rehberi uzun boylu, yapılı ve yaşlı bir adamdı ve yeşil, gri gibi belirsiz bir renkte renksiz bir elbise içindeydi. Çok iri liken kaplı bir kayaya benziyordu. Bir gün Bill, rehberinden daha iyi tanıyabileceği bir formda görünmesini istedi. Rehber 30 yaşında, Amerika'nın koloni zamanındaki bir adam olarak göründü. Beyaz uzun peruk, diz çorapları ve golf pantolonu giymişti. Bill'in kendisi rehberin arkasında, kısa boylu sarışın kadın olarak göründü. Açıkça, 18. yüzyılın sonunda Bill kadın olmuştu. O zaman metresi olduğu adam şimdi bu hayatında onun başrehberiydi.

Böylece, anlaşılıyor ki rehberin gerçekten cinsiyet ve milliyeti yoktur. Şişman Buda, kibar Fransız kadını ya da ne olursa olsun olabilir. Rehberi, iç çamaşırıyla güzel vücutlu sarışın olarak görünen bir hassas süje tanıyoruz. Bazı kültürlerde, örneğin Amerikan Kızılderili kabilelerinde, rehberler,

hayvan formunda görünürler.

1. Bir an psişik vaziyette oturun ve ellerinizi birbirine ke netleyin. Bu, kapalı enerji devresi yaratır.

2. Rehberlerinizden birinin size görünmesi için zihnizden istek geçirin.

3. Ellerinizi açın, böylece alıcı vaziyet yaratırsınız ve et kilerin size gelmesine izin verirsiniz. Bir kişi, model ya da renk görürsünüz. Ya da hiçbir şey görmezsiniz. Rehberinizin neye benzediğini bilirsiniz. Veya onu size tarif eden bir ses duyabilirsiniz.

4. Rehberinizden bir isim isteyin. Bir tane duyabilir ya da mantal ekranınızda isim görebilir ya da onu bilebilirsiniz.

5. Rehberinizden size yönelik amacının ne olduğunu ya da özel ilgi alanını sorun.

6. Teşekkür edin, hoşçakal deyip transtan çıkın.

Bu işlemi istediğiniz kadar ve farklı rehberlerinizle tekrarlayabilirsiniz. Mantal olarak sadece "Sağlık rehberimi görmek isterdim." diyerek belirli bir rehberi görmeyi talep edebilirsiniz.

Aşağıdaki alıştırma, rehberinizden özel bilgi ve öğüt al mak içindir.

Rehberlerinizden Rehberlik İsteme

1. Elleriniz kenetli olarak psişik vaziyette oturun. Zihni nizde bir soru oluşturun. Herhangi bir şey olabilir. "Şu yeni işi kabul edeyim mi?", "Erkek arkadaşlarımla daha iyi nasıl iletişim kurabilirim?", "Hakkında okuduğum yeni rejim (diyet) gerçekten bana faydalı olur mu?", "Ruhsal şifa hakkında okumakta olduğum bu kitap gerçekten hokus-pokus mu?" Zihninizi temizleyin ve sorunuza konsantre olun .

2. Ellerinizi açın, yüzleri dışarı bakacak şekilde dizinize

koyun ve bir yanıt alın. İşitin, bilin ya da mantal ekranınızda yazılı olarak görün.

3. Teşekkür edin ve rehberinize hoşçakal deyin. Transtan çıkın. Bedeninizi gerçek hâle getirin.

Amy, okumalarında, okumasını yaptığı kişinin rehberiyle o kişi hakkında yardım ve öğüt vermesi için konuşur. Bazen o kişiyle iletişim kurmak istediklerini belirtirler ve Amy'den o bunu kişiye söylemesini isterler. Genelde iyi bir öğüttür. Bazen Amy, kendi kanaatini kullanır ve rehberlere şöyle der: "Hayır, özür dilerim, fakat o bilginin uygun olduğunu sanmıyorum."

Başka birinin rehberiyle görüşmek için, önceki iki alıştırmada kendi rehberinizle kullandığınız aynı yöntemi uygulayın. Pek çok kişinin, rehberlerinden söz edilmesiyle ilgilendiğini fark ettik. Siz de psişik yeteneklerinizi bu şekilde uygulamanın eğlenceli olduğunu görebilirsiniz.

Beden Dışı Şifa

Beden dışı şifa, "BAZI BASİT ŞİFALAR NASIL YAPILIR?" adlı bölümde sözünü ettiğimiz uzaktan şifayla yakından ilişkilidir. Uzaktan şifada, şifacı, dikkatini orada olmayan kişinin mantal imajına yöneltir. Beden dışı şifada, şifacının astral bedeni fizik bedeninden çıkar ve şifa verdiği kişinin aurasına girer. Bazı şifacılar beden dışı çalışmada daha rahattırlar, ötekiler ise uzaktan şifada. Birtakım kişiler, bu teknikle durugörü yeteneklerinin arttığını anlamışlardır. Okuma yaparken bedenini terk eden bir medyom tanıyoruz. Kendisi böylece boş zamanından istifade etmektedir. Eşini işinde, çocuklarını da evde kontrol etmektedir. Beden dışı deneyimini denemek için kendisiyle yapılan bir deneyde, bulunduğu odanın bitişiğindeki odada açık bulunan bir kita-

bı astral olarak okudu. Bedene döndüğünde, kitaptaki ilk pa ragrafı harfi harfine, kalan iki sayfayı da yorumlayarak söyledi.

Beden dışı şifayı ileri bölüme koymamızın belli bir nedeni yok. Kendi "bedeninizde" olmanın ne demek olduğuna dair bir şeyler hissetmelisiniz. Sonra bedene girer çıkarsınız. Bu çalışmadaki başka bir problem de, dikkatli olmadığınızda öteki kişinin aurasında kendi enerjinizi kolayca bırakabilme nizdir.

Bu alıştırmada "KENDİ KENDİNE ŞİFA" adlı bölümde "Odanın Köşesinde Olma" alıştırmasının bir kısmı olarak başlıyor.

1. Psişik vaziyette oturun. Kendinizi iyice topraklamış olduğunuzdan emin olun. "BAZI BASİT ŞİFALAR NASIL YAPILIR?" adlı bölümdeki uzaktan şifada verilen önerileri takip ederek uzaktan şifa vereceğiniz bir kişi bulun.

2. Odanın köşesinde olun. Sonra kafanızın merkezine dönün. Bu işlemi üç kez tekrarlayın.

3. Yeniden odanın köşesinde olun. Sonra evinizde ya da apartmandaki başka bir odada olun. Farklı hissediyor musu nuz?

4. Buradan binanın çatısına çıkın.

5. Sonra gökyüzündeki bir bulutun üstünde olun.

6. Sonra arkadaşınızın aurasında olun. Nasıl hissediyor sunuz? Auradaki renkleri görebiliyor musunuz? Arkadaşınızı topraklayın. Sonra kozmik enerjiyi getirerek aurasını te mizleyin ve aurasını onunla yıkayın.

7. Arkadaşınızın kök şakrasına girin. Auradaki gibi onu da temizleyin.

8. Şakralar arasından teker teker giderek onları temizle yin.

9. Arkadaşınızın bedeninin bir yerinde bir hastalık var-

sa, o alana gidin ve oranj renkli enerjinin onu yıkadığını tahayyül edin.

10. Yeniden kafanızın merkezinde olun.

11. Auranıza bir mıknatıs koyun ve arkadaşınızın aurasında bıraktığınız herhangi bir enerjiyi onunla çekin. İşlemi tersinden tekrarlayın.

12. Transtan çıkın.

Varlığınızı Bedeninizle Tanıma

1. Psişik vaziyette oturun. Bedeninizden altın rengini geçirin.

2. Kendiniz için gül yapın. Rengini, kokusunu, taç yapraklarını tam inceleyin.

3. Resim içinde, genelde güneşi koyduğunuz yerde başka bir gül yapın. Bu gül, varlığınız içindir. Bu gülü inceleyin.

4. İkinci gülü indirin ve ilk gülü üzerine koyup iki gülü birleştirin.

5. İki gülü de eritin ve transtan çıkın.

KOZMİK ŞUURLULUK ve KARMİK YARDIM

İşte! Şimdi Hassas Süjesiniz

Bu son bölüme yaklaşırken şöyle düşünebilirsiniz: "Doğru yaptım mı?", " Ben gerçekten hassas süje miyim?" Ne yaparsanız, nasıl yaparsanız yapın, siz doğrusunu yaptınız. Bu kitaba başladığınızdaki beklentilerinizi çok aştıysanız, sizi kutlarız. Gelişmeniz konusunda hayal kırıklığına uğradıysanız hiç korkmayın. Sadece bu kitaptaki alıştırmaları yaparak kendinizde şahane yaratıcı güçlerin kıvılcımını çaktırdınız. Bu kıvılcımın sonuçlarının tam yayılması aylar, hatta yıllar alır.

Kitapta öğrendikleriniz, zamanımızdaki bazı fiziksel rahatsızlıkları tedavi etmenizi gerçekten sağlayacaktır. Ayrıca bunların, size, hayatta kalmanız için daha zengin tecrübe ve günlük etkinliklerinizde de daha büyük zevk vereceğine güveniyoruz.

Söylediğimiz gibi, **ruhsal şifacı olmak ve ruhsal yeteneklerinizi kullanmak , hayatınızın dikensiz bir gül yatağı olacağı anlamına gelmez.** Kitaptaki topraklama, enerji akıtma, aura ve şakralarınızı temiz hâlde tutma gibi alıştırmaları uygulayarak, "kötü" şeylerin hayatınızda eskiden olduğu gibi o kadar kötü olmadığını ve iyi şeylerin de eskiden olduğundan daha iyi görüneceğini bulacaksınız.

Kitabın ilk bölümlerinde söylediğimiz gibi, siz hassas süjesiniz ve siz ruhsal şifacısınız. Bu kitap, hayatınıza bir şeyler ekleyen bir kurstan ziyade, hayatınızda mevcut olanı tanıma kursunuz olmuştur.

Aynı şey, farkındalığınız için de doğrudur. Duyularınız, sizin için daima bilgi toplarlar: Gözleriniz görür, kulaklarınız işitir, deriniz hisseder, burnunuz koku alır, ağzınız tadar. Duygularınız da farkındadır: Her zaman mutlu, üzüntülü, sakin, heyecanlı, nötr veya başka bir şey hissedersiniz. Zihniniz de daima farkındadır: Her zaman düşünür, ne düşündüğünü de düşünür. Çoğu zaman, kendi duyularımızın, duygularımızın veya entelektimizin çalışmasına dikkat etmeyiz. Fakat onlar bu işlemlere ne olursa olsun devam ederler. Ve hassas süje olmak demek, halihazırda sürüp giden bu işlemleri harekete geçirmek ve onlarla çalışmaktır.

Hassas süje olmanın "önemli" olmadığını söylemiştik. Yani doktor, yazar ya da Kızılderili Şefi olmaktan daha önemli değildir. Olunacak öteki şeyler de vardır ve hiç birisi diğerinden "daha iyi " değildir. Fakat hassas süje olarak hayatı yaşamak, hassas süje olduğunu bilmek ve yeteneklerinizi en küçük günlük şeyler yapmakta kullanmak, insanların algılamalarını genişletir gibi görünüyor. İnsanların yaşam için istekleri artıyor ve genelde bu durum hayatı daha memnuniyet duyulur hâle getiriyor.

Yaşamın ruhsal tarafını kullanmak sizi diri tutar. Ve bir bakıma dünyanızı genişletir. Her zaman hassas süje olunacak şeyler vardır. Her zaman daha fazla incelenecek ve tecrübe edilecek şeyler de vardır. Gerçekten, size ne kadar anlatsak da, hayat oyununun sonu yoktur.

Ruhsal olarak açılmak, farklı insanlara farklı şeyler getirecektir. Siz psişik ya da ruhsal alanlarda aktif olarak meşgul olmayı seçebilirsiniz; şu anda meşgul olduğunuz ilgi alanlarında her şeyin değiştiğini anlayabilirsiniz; sadece özellikle

psişik değil, yeni yaratıcı alanlarla da ilgilenebilirsiniz ya da günlük yaşam ilişkilerinizin biraz daha düzgün gittiğini anlayabilirsiniz. Size her ne olursa olsun, onu bilmek istediğimizi belirtiriz.

Amy Wallace, Berkeley'de oturmakta ve profesyonel medyom olarak çalışmaktadır. En çok satan "Listelerin Kitabı"nın da içinde olduğu sekiz kitabın ortak yazarıdır. "Prodigy" (Mucize) kitabının da yazarıdır. Bu kitap William James Sidis'in hayat öyküsüdür. Hougton Mifflin'in yayınladığı "Desire" (Arzu) romanının yazarıdır.

Bill Henkin, San Francisco'da özel psikoterapi uygulamaları yapan evlilik, aile ve çocuk danışmanıdır. 15 kitabın yazarı ya da ortak yazarıdır. Bunlar arasında "Body-wise" (Bedeni Tanıma), zihin-beden bütünlüğü hakkındadır. Kitabı Joseph Heller ile birlikte yazmıştır. Diğer kitabı olan "Sürüş Engeli" ise öykülerinin toplandığı bir kitaptır.

RUHSAL ŞİFACI OLMAK

Amy WALLACE - Bill HENKIN

Psişik Şifa sanatı bir gizem değildir. Bütün insanlar, hayatlarını zenginleştirmek, sağlık ve mutluluğu teşvik etmek üzere geliştirilebilecek psişik potansiyele sahiptir. Ruhsal Şifacı Olmak kitabı, kendi kendine ve başkalarına şifa vermede kullanılabilecek pratik teknikler sunmaktadır. Bu kitabı okuyarak,

- Auraları görmeyi ve okumayı,
- Psişik enerji merkezlerinizi veya şakraları görmeyi ve okumayı,
- Yeryüzü ve kozmosun enerjilerini kullanmayı,
- Şahsiyetinizden ayrı olarak Benliğinizi tanımlamayı,
- Kendiniz ve başkaları üstünde psişik şifa uygulamayı öğrenebilirsiniz.

Amy Wallace ve Bill Henkin, psişik şifa sürecini gizemlilikten çıkarıyor ve bu konudaki tecrübelerini paylaşıyorlar. Bu keyifli, ayağı yere basan kitap, zihninizi sağlık ve şifa macerasına ait yeni yollara açacaktır.

BİLYAY VAKFI
KURULUŞ 1994